




ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

జీర్ణం..జీర్ణం





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

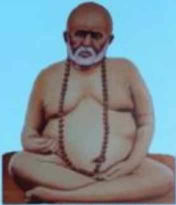

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

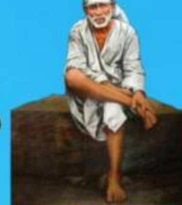
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. మహానుభావులైన సాధకులు, జిజ్ఞాసువులు జ్ఞాన ప్రచారార్థం తాము సేకరించిన విలువైన గ్రంధాలను **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్ (www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **ఆర్కైవ్** వారి వెబ్ సైట్: https://archive.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాధకులు,జిజ్ఞాసువులు **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు.వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

ఆర్కైవ్ వారి వెబ్ సైట్:

https://archive.org/

Internet Archive: Digital Li

https://archive.org

INTERNET ARCHIVE

Web Video Texts Audio Software About Account TVNews OpenLibrary

Universal access to all knowledge

Donate | Store | Blog | FAQ | Jobs | Volunteer Positions

Search: All Media Types Advanced Search Hello Komireddy (not you? sign in or log out) Upload

Announcements (more)

Millions of historic images posted to Flickr

Zoia Horn, librarian and activist, dies

Working to Stop Rewriting Copyright Laws via TPP Treaty

Web 426 billion pages saved over time

INTERNET ARCHIVE WaybackMachine http:// BROWSE HISTORY

Welcome to the Archive RSS

The Internet Archive, a 501(c)(3) non-profit, is building a digital library of Internet sites and other cultural artifacts in digital form. Like a paper library, we provide free access to researchers, historians, scholars, the print disabled, and the general public.

Video 1,721,625 movies — Browse (by keyword)

Curator's Choice (more)

Noveltoon: The Stupidstitious Cat

A very superstitious cat tries to catch Buzzy for breakfast but Buzzy outsmarts him. Animation by...

Recent Review

Little Ol Bosko In Bagdad

Average rating:

Live Music 131,731 concerts — Browse (by band)

Curator's Choice (more)

Yarn Live at Towne Crier Cafe on 2014-02-16

01. intro 02. Time Burns On 03. I Hate You 04. Down On Your Luck 05. Lost Cause 06. Christopher...

Recent Review

Grateful Dead Live at Merriweather Post Pavilion on 1985-06-30

Average rating:

Audio 2,095,303 recordings — Browse (by keyword)

Curator's Choice (more)

contra32: Infex - Type-E

How exactly does one create a golem? Although there are many variations in recorded methods and...

Recent Review

KM/TB Sol Rezza 2014

Average rating:

Texts 6,509,320 texts — Browse (by keyword)

Curator's Choice (more)

The Orchid world. A monthly illustrated journal...

No more published

Recent Review

الأسطوانة الرابعة 04 - أبحاث علمية - تربية وتعليم

Average rating:

Most recent posts (write a post by going to a forum) more...

Subject	Poster	Forum	Replies	Date
PLEASE DELETE	kiwi9000	forums	0	1 hour ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: HELP!! need shows recommendations	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago
Re: You don't have to ask, cause you already know	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago
Re: HELP!! need shows recommendations	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago

Institutional Support

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

జనప్రియ 'ఆరోగ్య' ప్రచురణలు

జీర్ణం... జీర్ణం...!

విషయ నిపుణులు

- ★ డా॥ డి. నాగేశ్వరరెడ్డి, ఎమ్.డి., డి.ఎమ్.
- ★ డా॥ కె. శివప్రసాదరావు, ఎమ్.ఎస్.
- ★ డా॥ సి.వి. స్వామి, ఎమ్.ఏ. (సైకాలజి), ఎమ్.బి.ఎస్. (హోమియో)
- ★ డా॥ టి. కృష్ణమూర్తి, ఎన్.డి.,
- ★ శ్రీ ఎమ్. వెంకటరెడ్డి, ఎమ్.ఏ., డిప్లమో ఇన్ యోగా, టి.ఎమ్. అండ్ ఎస్.సి.ఐ., ఎన్.ఐ.ఎమ్.,
- ★ డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, ఎమ్.బి.బి.ఎస్., జి.సి.ఎ.ఎమ్., జి.సి.ఐ.ఎమ్.,

సంపాదకులు

వేదగిరి రాంబాబు

బియస్సీ, ఎమ్.ఏ., పి.జి.డి.జె., పి.జి.డి.పి.ఆర్

సహాయకులు

కె.బి. ఆనంద్

పల్లవి పబ్లికేషన్స్

కార్ల్ మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ–2.

ముందు మాట

ఆరోగ్యమనేది మనిషి ఏ పని సాధించడానికైనా కావాలి. శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చేసే పనిమీద మనసు లగ్నమవుతుంది. చెయ్యదల్చుకున్న పనిని చేయగలుగుతారు.

మన శరీరం గురించి కనీస అవగాహన అందరికీ వుండడం అవసరం. అందుకోసమే వివిధ అవయవాల గురించి, వాటి జబ్బులు, రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, వస్తే చికిత్స మొదలైన విషయాలతో ఒక సిరీస్‌గా కొన్ని పుస్తకాల్ని తెస్తున్నాం.

ఈ పుస్తకాలలో ఆయా అవయవాల ఫిజియాలజీ, అనాటమీతో పాటు ముఖ్య వైద్య విధానాలలో చికిత్సా విధానాలని పొందుపరుస్తున్నాము. యోగా లాంటి విధానం వల్ల అసలు ఆయా జబ్బులేవీ రాకుండా శరీరాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుస్తుంది. అలాగే ఆయా జబ్బులకు వివిధ వైద్య విధానాల్లో జరుగుతున్న కృషి, లిమిటేషన్స్ తెలుస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రయత్నం చేసాం.

మీ అభిప్రాయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం. ఈ విషయాల మీద నిష్ణాతులు ఇంకా ఏమైనా విశేషాల్ని చెబితే వాటినీ తర్వాత ప్రచురణలో కలుపుకుంటాం. మీ అభిప్రాయాలు, సలహాలు మాకే కాదు మరి కొంతమందికి కూడా సహకరిస్తాయి.

మా ఈ ప్రయత్నం ఎంతవరకు సఫలీకృతమందో తెలియజేస్తారు కదూ?

మీ

వేదగిరి రాంబాబు

మనవి

ఇందరి విషయాలన్నీ కేవలం విషయ అవగాహన కోసమే ఇస్తున్నాము. స్వంత వైద్యం చేసుకోవడానికి కాదు. ఇంకా ఏమైనా అనుమానాలు మీకుంటే పుస్తకం చివరలో విషయ నిపుణుల చిరు నామాలు ఇచ్చాము. వాళ్లని సంప్రదించవచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని మరింత సమాచారంతో తీర్చిదిద్దాలని మీకు అనిపిస్తే, ఆ వివరాలను మాకు పంపించాలని కోరుకుంటున్నాము.

పబ్లిషర్స్

జీర్ణం... జీర్ణం...!

మన శరీరంలో రకరకాల క్రియలు జరుగుతుంటాయి. ఈ క్రియలు జరగడానికి శక్తి కావాలి. శక్తి కావాలంటే అందుకు తోడ్పడే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఈ ఆహారపదార్థాలు శుభ్రంగా జీర్ణమై, రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని భాగాలకి చేరడంతో అన్ని కణాలు శక్తి వంతమవుతాయి.

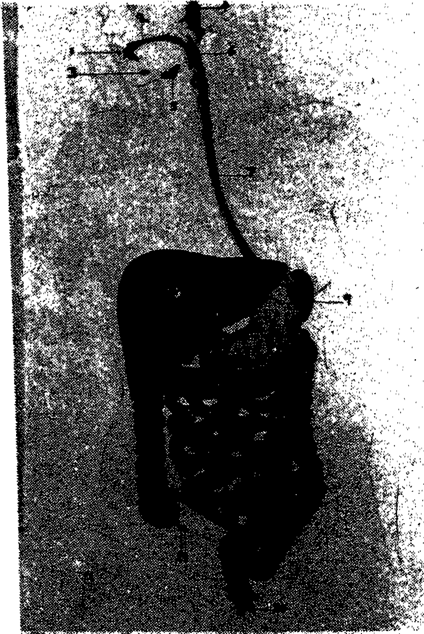
అందుకని మనం సరైన ఆహారపదార్థాలు తీసుకోకపోయినా, తీసుకున్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణంకాకపోయినా, శరీరంలోని అన్ని ప్రాంతాలకి ఈ ఆహారం సరిగ్గా సరఫరా కాకపోయినా అవయవాలు అశక్తులవుతాయి.

తల్లిగర్భం ధరించినప్పటి నుండి సరైన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. అప్పుడే కడుపులోని పిండం సరిగా పెరుగుతుంది. అందుకని మనిషి ఆరోగ్య వంతుడుగా వుండాలంటే శ్రద్ధ తల్లిదండ్రుల దగ్గరనుంచే వుండాలి. అలవాట్లు కూడా పెద్దల నుండి పిల్లలకు జీన్స్ ద్వారా వస్తాయి.

తల్లి సరైన శ్రద్ధలు తీసుకోకపోతే పిల్లలు కొన్ని లోపాలతో పుట్టవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా వుండి పుట్టవచ్చు. జీర్ణక్రియతోపాటు ఇతరక్రియలు వుండాల్సినంత శక్తివంతంగా వుండకపోవచ్చు. అన్నిరకాల అవరోధాల్ని, లోపాల్ని తొలగించడానికి ఇప్పుడు ఎన్నోరకాల శస్త్ర చికిత్సలు అందుబాటులోవున్నాయి. పిల్లలు కూడా చిన్నప్పటి నుంచే పోషకాహారాన్ని పద్ధతి ప్రకారం తీసుకోవాలి. పరిశుభ్రతనిపాటించాలి. పరిశుభ్రతను పాటించకపోతే ఆహారంతోపాటు రకరకాల సూక్ష్మజీవులు లోపలకువెళ్ళి ఆహారంచేసే మేలుకన్నా ఇవి ఎక్కువ కీడుచేస్తాయి. అందుకని వ్యక్తి, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా వుండడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా ఆహార పదార్థాల్ని మూతలు పెట్టి పరిశుభ్రమైన స్థలంలో వుంచాలి. చక్కగా వుడికిన ఆహారపదార్థాల్ని తినాలి. ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకునేప్పుడు కాళ్ళు, చేతులు పరిశుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆహారాన్ని శుభ్రంగా నమిలి తినాలి. ఆహా

రానికి ఆహారానికి మధ్య కనీసం నాల్గు గంటల వ్యవధి పాటించాలి. చిరుతిళ్ళు తినకూడదు. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకుంటూ సక్రమమైన పోషకాహారం తీసుకుంటూ వుండాలి.

జీర్ణమండలం



1. పళ్ళు
2. నోరు
3. నాలుకకి అటుయిటు ఉండే లాలాజల గ్రంథులు
4. చెవి దగ్గర ఉండే లాలాజల గ్రంథులు
5. నాలుక క్రింద కలిసే లాలాజల గ్రంథులు
6. ఫారింక్స్
7. ఈసోఫాగస్
8. జీర్ణాశయము
9. స్ప్లీన్
10. కాలేయము
11. బైల్ డక్ట్
12. గాల్ బ్లాడర్
13. పాంక్రియాజ్
14. డుయోడినమ్
15. జెజునమ్
16. చిన్నప్రేవులు
17. ఇలియోసీకల్ జంక్షన్
18. సీకమ్
19. అపెండిక్స్

20-23 పెద్దప్రేవులు
24. రెక్టమ్
25. గుదము

మనం తీసుకునే అహారాన్ని శుభ్రంగా నమిలితింటాం. నోటిలో లాలాజల గ్రంథులుంటాయి. ఈ గ్రంథులు లాలాజలాన్ని వుత్పత్తిచేస్తుంటాయి. నమిలి తినే ఆహారం లాలాజలంతో కలసి ద్రవరూపంలోకి మారి గొంతుద్వారా జీర్ణాశయంలోకి వెళ్తుంది.

జీర్ణాశయంలోని వివిధ జీర్ణరసాయనాలు ఆహారాన్ని మరింత చిన్న రేణువులుగా మార్చి సులభంగా జీర్ణమయ్యేట్లు చేస్తాయి. ఇక్కడ కార్బోహైడ్రేట్లు గ్లూకోజ్ గాను, క్రొవ్వులు ఫాటియాసిడ్స్ గాను, ప్రొటీన్స్ ఎమైనోయాసిడ్స్ గాను మారుతాయి.

ఆహారం ఆహారనాళంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత పైనభాగం కొద్దిగా ముడుచుకోవడంవల్ల ఆహారం ముందుకు నెట్టబడుతూ కదుల్తుంది. దాదాపు రెండు లీటర్లు పట్టే కెపాసిటీలో జీర్ణశయంవుంటుంది. దానిగోడలలో 35 మిలియన్ గ్రంధులు జీర్ణరసాల్ని వుత్పత్తి చేయడానికి వుంటాయి. ఇక్కడ ఆహారం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేయబడడమే కాకుండా జీర్ణాశయంలో వుత్పత్తి అయ్యే పెప్సిన్‌తో మాంసకృత్తులు జీర్ణమవడం ప్రారంభిస్తాయి. పాలను తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే పెరుగుగా మార్చబడేది ఇక్కడే! ఆహారనాళం లోపలి గోడంతా మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌తో కప్పబడి వుంటుంది. ఈ మెంబ్రేన్ దెబ్బతింటే పుళ్ళు ఏర్పడి ఇబ్బంది పెడతాయి. మానసికాందోళన ఎక్కువైతే కడుపులో జీర్ణరసాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.

జీర్ణాశయం క్రింది భాగాన్ని డుయోడినమ్ అంటారు. సరిగ్గా ఈ భాగం లోనే లివర్, గాల్ బ్లాడర్స్ నుంచి వచ్చే 'కామన్ బైల్ డక్ట్' ఓపెన్ అయి వుంటుంది. లివర్‌లో వుత్పత్తి అయ్యే బైల్ రసం ఆహారపదార్థాలలోని క్రొవ్వు పదార్థాలు అరగడానికి సహకరిస్తుంది. అంతేకాకుండా లివర్ కొంత గ్లూకోజ్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. ఈ గ్లూకోజ్ కారణానేమనం కొన్ని గంటలు ఆహారం తీసుకోకపోయినా శరీరం తట్టుకోగల్గుతోంది. బైల్‌రసం గాల్ బ్లాడర్‌లో నిల్వచేయబడుతుంటుంది. లివర్ ఆహార పదార్థాలలోని విషపదార్థాలు తొలగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణాన బైల్‌రసం ఒక్కోసారి గాల్‌బ్లాడర్‌లోను, లివర్‌లోను గడ్డకట్టవచ్చు. అప్పుడు రాళ్ళలా ఏర్పడి బైల్‌రసం వుత్పత్తి తగ్గుతుంది. అలాగే లివర్‌నుంచి డుయోడినమ్‌లోకి తెరుచుకునుండే గొట్టంలో అడ్డం పడ్డా బైల్‌రసం, నిలిచిపోయి జాండిస్‌వస్తుంది. అపరిశుభ్ర నీళ్ళవల్లేకాకుండా, సరిగ్గా శుభ్రం చేయని ఇంజక్షన్ సూదులద్వారా కూడా జాండిస్ వస్తుంది. అందుకని డిస్పోర్సబుల్ సూదులువాడడం మంచిది.

జాండీస్

జాండీస్ గురించి వివరిస్తూ ప్రముఖ గ్యాస్ట్రో ఎంటెరాలజిస్ట్ డాక్టర్ డి. నాగేశ్వరరెడ్డి "బైల్ రసం లివర్‌లోంచి ఇతలకిరాకుండా అడ్డం పడడం వల్ల వచ్చే జాండిస్‌ని అబ్‌స్ట్రక్టివ్ జాండిస్ అంటారు. సర్జరీతోనే ఈ జాండిస్‌ని నయం చేయాలి. లివర్‌కి ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినా, మద్యపానంవల్ల జాండిస్ వస్తుంది. దీన్ని మెడికల్ జాండిస్ అంటారు. హెపొటైటిస్-బి అనే వైరస్ వల్ల లివర్‌కి కాన్సర్ రావచ్చు.

గాల్‌బ్లాడర్‌లో నిల్వవుండే బైల్ రసంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువై గడ్డలు కట్టవచ్చు. ఇలా గాల్‌బ్లాడర్‌లోనూ రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. కొంతమంది మూత్రంలో బియ్యపు గింజలు వేస్తారు. అవి పసుపుపచ్చగా మారితనే జాండిస్ అనుకుంటారు. ఇది సరి అయిన పద్ధతి కాదు. మూత్రం పసుపుపచ్చగా రావడం కళ్ళు పసుపచ్చకావడం, మలం తెల్లగా రావడం, కడుపునొప్పి జ్వరం మొదలయినవి ఈ జబ్బు లక్షణాలు. ఇవి కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌కి చూపించాలి. మూఢ నమ్మకాలతో వాతలు పెట్టించడం లాంటి నాటువైద్యం చేయించి జాండిస్‌తో ప్రాణాపాయం కలిగించుకోకూడదు" అంటున్నారు.

అల్సర్స్

ఆ తర్వాత ఆయన గొంతు, జీర్ణాశయంలో వచ్చే వ్యాధుల గురించికూడా వివరించారు. "వేడి వేడి ఆహారాన్ని తీసుకోవడంవల్ల, పాన్ అతిగా నమలడంవల్ల, పొగ, మధ్యపానాల్ని మితిమీరి సేవించినా గొంతులో కాన్సర్ రావడానికి అవకాశముంది. ఆకలి తగ్గిపోతూ గొంతు లోపలి భాగం ముడుచుకుపోతుంది. మింగుడుపడడం కష్టమవుతుంది. ఎక్కువ మానసిక వత్తిడులున్నా, పొగ త్రాగడం, మద్యపానం ఎక్కువైనా జీర్ణాశయం గోడల లోపల పుళ్ళు ఏర్పడి అల్సర్స్ రావచ్చు, కాన్సర్ కలగవచ్చు. అల్సర్స్ వచ్చేప్పుడు రాత్రిపూట కడుపులో విపరీతమైన నొప్పిగా వుండి బాధ కల్గుతుంది.

జీర్ణాశయంలో కాన్సర్ ప్రారంభమైతే రక్తస్రావం ప్రారంభమై, అది నోటిద్వారా బయటికొస్తుంది. ఇలా రక్తం వాంతుల ద్వారా వస్తుంటే అనాల్జిన్, నవాల్జిన్, యాస్ప్రిరిన్ లాంటి నొప్పి పోగొట్టే మందుల్నివాడకూడదు. అదీ ఖాళీ కడుపుమీదయితే అసలు వేసుకోకూడదు. అల్సర్స్ తగ్గాలంటే 'రాంటిడిన్' మందుని వాడాలి. ఈ మందు జీర్ణాశయం లోపలేర్పడే అల్సర్స్ వుత్పత్తి చేసే రసాలని అరికడుతుంది."

ట్రాపికల్ పాంక్రియాటైటిస్

ఆ తర్వాత సంభాషణ జీర్ణాశయందాటి క్రిందకి దిగింది. "జీర్ణాశయం తర్వాతి భాగం డుయోడినమ్. దీని లోపలి భాగంలో గోడలకి పుండ్లు ఏర్పడి డుయోడినల్ అల్సర్ రావచ్చు. జీర్ణాశయం వెనుక పాంక్రియాజ్ వుంటుంది. ఈ పాంక్రియాజ్ పాంక్రియాటిక్ రసాన్ని వుత్పత్తి చేస్తుంది. పాంక్రియాజ్ జీర్ణాశయం లోపలికి కలపబడి వుంటుంది. బ్లడ్ సుగర్ ని కంట్రోల్ చేసే ఇన్సులిన్ ని పాంక్రియాజ్ వుత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే పాంక్రియాజ్ అనారోగ్యంవల్ల అజీర్ణం, బ్లడ్ సుగర్ రావచ్చు. మనదేశంలో ఎక్కువగా 'ట్రాపికల్ పాంక్రియాటైటిస్' అనే జబ్బు వస్తుంటుంది. చిన్నప్పుడు సరయిన పోషకాహారం తీసుకోక పోవడంవల్ల ఈ జబ్బు వస్తుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా దీనిని సరిచేయవచ్చు.

చిన్నప్రేగుల క్షయ

"జీర్ణాశయ కణాలు హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. ఈ యాసిడ్ వుత్పత్తి ఎక్కువయినా, సరిగ్గా కాచని పాలుత్రాగినా చిన్న ప్రేగులలో క్షయరావచ్చు. ఊపిరితిత్తులలో వుండే క్షయలోపలికి వ్యాపించివచ్చు. పచ్చిపాలు త్రాగడం మంచిదనే అభిప్రాయం ఇంకా కొందరికుంది. అది ఎంత మాత్రం సరయిన అభిప్రాయంకాదు. గాలిని నోటిద్వారా లోపలికి ఎక్కువగా మింగడంవల్ల, పడని పదార్థాలు తినడంవల్ల జీర్ణాశయంలో గాస్ వుత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది. అలాగే బాగానూనెతో కూడిన ఆహారపదార్థాలు; కొంతమందికి పడనిపాలు, స్వీట్స్, గోధుమలు, బఠాణీలు మొదలయినవి తినడంవల్ల గాస్ ఎక్కువవుతుంది. అందుకని పడని పదార్థాలు తినడం మంచిదికాదు.

"ఆ తర్వాత క్రమపద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. రోజుకో సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడంమంచిదికాదు. ఈ అలవాటుకూడా గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్‌కి దారితీస్తుంది. బీన్స్, బఠాణీలు, కాబేజి, కాలిఫ్లవర్, గోధుమలు, మొదలయిన వాటివల్ల గాస్‌ఎక్కువవుతుంది. కాబట్టి గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ వున్న వాళ్ళు వీటిని తీసుకోకూడదు." అంటున్నారు డా॥ నాగేశ్వరరెడ్డి.



ఎండోస్కోప్‌లో నోటిద్వారా ఫైబర్ ఆప్టిక్ ట్యూబ్‌ని ఆహారనాళంలోకి పంపి అడ్డంకుల్ని తొలగిస్తున్న డా॥ నాగేశ్వరరెడ్డి. ఆపరేషన్ అవసరం లేదు.

ఆహారనాళంలో ఏ ప్రదేశంలో ఎటువంటి అనారోగ్యం వచ్చిందో తెలుసుకోవాలన్నా, వాటిని తొలగించాలన్న శస్త్ర చికిత్స అక్కర్లేదు– చివరికి లివర్ జబ్బులకికూడా! ఎండోస్కోపి అనే పరికరం సాయంతో లోపలి అనారోగ్యాలన్నింటినీ తేలిగ్గా తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాదు చికిత్సాచేయవచ్చు. జపాన్, జర్మనీ దేశాలలో జరిపిన పరిశోధనలవల్ల ఈ ఫైబర్ ఆప్టిక్ ఎండోస్కోప్ ఆవిర్భవించింది. మన రాష్ట్రంలో ఎండోస్కోపి చేయడంలో సిద్ధహస్తులు డాక్టర్ డి. నాగేశ్వరరెడ్డి.

ఎండోస్కోప్‌లో వుపయోగించే ఫైబర్ ఆప్టిక్ ట్యూబ్ వ్యాసము వయసుని బట్టి మారుతుంది. చిన్న పిల్లలకి కాస్త సన్నటి ట్యూబ్‌ని వుపయోగిస్తారు. గుదము ద్వారా లోపలికి పంపే ట్యూబ్ వ్యాసం కొద్దిగా ఎక్కువ్వుంటుంది. ఈ

ట్యూబ్ నోటిద్వారాకాని, గుదముద్వారా కాని ఆహారనాళంలోకి పంపి, ఫైబర్ ఆప్టిక్ బండిల్స్ ద్వారా వెలుగుని లోపల ప్రవరింపజేసి ఎండోస్కోప్ బయట తగిలించివున్న లెన్స్ ద్వారా లోపలి భాగాల్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించవచ్చు.



లివర్ జబ్బులవల్ల గొంతులోని రక్తనాళాలు ఉబ్బి చివరకు చిట్లుతున్న దృశ్యం

బైల్‌రసం డుయోడినమ్‌లోకి రాకుండా బైల్‌డక్ట్‌కి అడ్డం పడ్డ ఈ రాయిని ఎండోస్కోప్‌తో తొలగించవచ్చు.

అంతేకాదు రక్తం కారడంలాంటి లోపాలుంటే ఎండోస్కోప్‌తో అరికట్టవచ్చు. ఎండోస్కోప్ ట్యూబ్ ద్వారా సన్న తీగని పంపి ఇంజక్షన్లని చేయడం, శస్త్ర చికిత్స చేయడం కూడ చేస్తున్నారు. లెన్స్ దగ్గర ప్రత్యేక కెమెరాని వుంచి లోపలి భాగాల ఫోటోలనీ తీయవచ్చు. ఆహారనాళంలోగాని, లివర్ లేక గాల్ బ్లాడర్‌లలోగాని రాళ్ళులాంటివి ఏర్పడితే ఎండోస్కోపి సాయంతో వాటిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి తీసేయవచ్చు.

ఎండోస్కోపి ద్వారా బెలూన్‌ని లోపలికి పంపి మార్గాన్ని వెడల్పుచేసి పెప్టిక్ అల్సర్‌ని కూడా ఆపరేషన్ లేకుండా నయం చేస్తున్నారు. ఎండోస్కోప్ ద్వారా లేజర్ బీమ్ లోపలికి పంపి కాన్సర్ కణాల్ని నాశనం చేస్తున్నారు.

ఎండోస్కోప్స్ మూడు రకాలు. ఒకటి ఆహారనాళ పైభాగాల్ని అంటే డుయోడినమ్ వరకు పరిక్షించడానికి వుపయోగించేది. దీన్ని నోటిద్వారా ప్రవేశపెడతారు. రెండోది కొలనోస్కోప్. గుదము ద్వారా ప్రవేశపెట్టి పెద్ద ప్రేగుల్ని పరీక్షిస్తారు. కొలనోస్కోప్‌తో అమీబియాసిస్, కాన్సర్స్ పసిగట్టవచ్చు. ప్రక్కకి చూసే ప్రత్యేక ఎండోస్కోప్ మూడోది. దీని సాయంతో లివర్, గాల్ బ్లాడర్, పాంక్రియాజ్‌లను పరీక్షించవచ్చు.

ఆకలిబాగా మందగించినా, రక్తం వాంతులద్వారాగాని మల మార్గము ద్వారా గాని బయటికి పోతున్నా ఎండోస్కోప్ పరీక్ష వెంటనే చేయించడం మంచిది.

ఎండోస్కోప్ గొంతు దిగేవరకే కొద్దిగా ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ఆ తర్వాత లోపల ట్యూబ్ అటు ఇటు కదలుతున్నా నొప్పివుండదు. ఓర్చుకోలేని వాళ్ళకే అనస్థీషియా ఇచ్చేది. అప్పుడు ఎండోస్కోపి చేసిన తర్వాత కొంచెంసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవలసి వుంటుంది. లేకపోతే ఎండోస్కోపి చేసిన గంట గంటన్నరకల్లా దిన చర్యలోకి దిగిపోవచ్చు.

గాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ అంటే ఏమిటి?

మనం ఆహారంతోపాటుగాలిని మింగుతుంటాం. ఈ అలవాటున్నా కార్బొనేటెడ్ పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నా చూయింగ్ గమ్‌ని తినే అలవాటున్నా, ధూమపానం చేస్తున్న 'బెల్చింగ్' (త్రేన్పులు) కలుగవచ్చు. బెల్చింగ్‌లో కడుపులోపల బాగా ఉబ్బరించినట్లుంది. ఆ వాయువు కారణంచే గుండె మండుతున్నట్లుంది.

జఠరాశయంలోని ఈ గాలి చిన్న ప్రేగులలోకి వెళ్తుంది. ఇక్కడ ఇది చిన్నప్రేగుల గోడలద్వారా పీల్చిబడుతుంది. లేకపోతే గుదము ద్వారా బయటికి నెట్టివేయబడుతుంది.

కడుపుబ్బరించే గాస్‌తో బాధపడుతున్నా మనిపించినప్పుడు - ఏ పదార్థాలు గాస్‌ని ఉత్పత్తి చేయబడడానికి కారణం అవుతున్నాయో వాటిని తినడం మానేయాలి. అలాగే గాస్ ఉత్పత్తికి కారణమైన అలవాట్లని మానుకోవాలి. చాలా

మంది త్రేన్పులు వస్తుంటే లోపలి గాలి బయటకు వెళ్ళి పోతోందనుకుంటారు. కాని వాస్తవానికి ఈ త్రేన్పుల వల్ల లోపలి పరిస్థితి మరింతగా దెబ్బతింటుంది.

ఒక్కొసారి జీర్ణాశయంలో ఆహారం జీర్ణమయ్యేప్పుడు కూడా రకరకాల రసాయనిక మార్పులు కారణంగా కూడా గాస్ వుత్పత్తి కావచ్చు. జఠరాశయం, పెద్ద, చిన్నప్రేగులు గాలిలో నిండి ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుండవచ్చు. త్రేన్పుల ద్వారా వెళ్ళే గాలిలో నైట్రోజన్, ఆక్సిజన్ వుంటాయి. గుదము ద్వారా వెళ్ళే గాలిలో నైట్రోజన్, ఆక్సిజన్‌లతోపాటు హైడ్రోజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ మిథేన్ కూడా వుంటాయి. పిండి పదార్థాలు సరిగ్గా జీర్ణంకానప్పుడు ఆ పదార్థాలు చిన్నప్రేగులలో పేరుకు పోయినప్పుడు బాక్టీరియా అనే సూక్ష్మజీవులు అక్కడ చేరతాయి. ఈ బాక్టీరియా వున్నప్పుడు హైడ్రోజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ మిథేన్ గాసులు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ కుళ్ళినపదార్థాల దగ్గరే చెడ్డ వాసన పుడుతుందన్నమాట!

ఇలాంటప్పుడు ద్రావకాల్ని తీసుకోవాలి. వాటిని ఒక్కసారిగా మింగేయ కూడదు. కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తూ త్రాగాలి. ఆహారాన్ని పెదాలు మూసుకుని బాగా నమిలి తినాలి. మనస్సు ఆందోళనగా వున్నప్పుడు కాక ప్రశాంతంగా వున్నప్పుడు తినాలి. కొద్ది కొద్దిగ తినాలి. ఎక్కు వెక్కువ తినకూడదు.

గుండెప్రాంతంలో మంట ఈ గాస్ ఉత్పత్తి కారణానో, యాసిడ్ ఉత్పత్తి కారణానో వస్తుంటుంది. ఈమంట లోపలి మార్పులను సూచించే సింప్టమేగాని జబ్బుకాదు. ఈ మంట లోపల ఆహారం పులియడం వల్లగాని, నోటిలో కొంత జీర్ణమైన ఆహారపదార్థాలుండడంవల్ల కూడా కలగవచ్చు. ఆహారం జీర్ణమువడానికి జఠరాశయంలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్, పెప్సిన్ ఎంజైమ్స్ కలుస్తాయి.

ఎసిడిటి

హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ బాగా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతున్నా 'ఎసిడిటి' కలుగుతుంది. జీర్ణాశయ గోడల్ని కంతలుచేసి అల్సర్‌కి కారణమవుతుంది. ఈ యాసిడ్ జీర్ణమవుతున్న ఆహారంతో 'డుయోడినమ్‌'లోకి అడుగుపెట్టినప్పుడు అక్కడి గోడలు దెబ్బతిని డుయోడినల్ అల్సర్స్' రావచ్చు. వాస్తవా

నికి ఆహారనాళంలోపలవుండే మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ మిగతా ప్రాంతాలకన్నా జఠరాశయం ప్రాంతంలో మందంగా వుంటుంది. అందుకని ఎక్కువ కానంతవరకూ హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ వుంటే జఠరాశయ గోడలే తట్టుకోగలవు. మిగతా ప్రదేశాలలోకి ఈ యాసిడ్ ప్రవేశిస్తే, అక్కడి గోడలు తట్టుకోలేక మంటని కలిగిస్తాయి. క్రమంగా అల్సర్సు ఏర్పడవచ్చు. ఈ యాసిడ్ డుయోడినమ్‌లోకే కాక ఒక్కసారి ఈసోఫాగస్, జఠరాశయాల మధ్య కవాటము దెబ్బతినడంవల్ల పైనున్న ఈసోఫాగస్(గొంతు)లోకి ప్రవేశించవచ్చు. అప్పుడు ఆ ప్రాంతంలో విపరీతమైన మంట వస్తుంది. దాన్ని మనం గుండె మంటగా కూడా భ్రమిస్తుంటాం.

యాసిడ్‌ని పెంచే గాస్‌ని వుత్పత్తిచేసే ఆహారపదార్థాలు తినకూడదు. బిగుతు బెల్టుని ధరించకూడదు. పడుకునే ముందు ఆహారం జీర్ణమయ్యే సమయాన్నయినా ఇవ్వాలి. అలాగే మళ్ళీ ఆహారాన్ని తీసుకునేముందు అంతకు ముందు తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమయ్యే వ్యవధినైనా ఇవ్వాలి. పడుకునేప్పుడు కడుపునొక్కుకు పోయేట్లు బోర్లాపడుకోవద్దు. కనీసం క్రింద దిండైనా వేసుకోవాలి.

రెనిటిడిన్, సిమెటిడిన్ మందుల్ని కడుపులోని యాసిడ్‌ని తగ్గించి న్యూట్రలైజ్ చేయ్యడానికి వాడుతుంటారు. తక్కువ మోతాదులోనే ఇస్తుంటారు. డుయోడినల్ అల్సర్. గాస్ట్రిక్ అల్సర్‌లను తగ్గించడానికి ఈ రెండు మందులూ బాగానే పనిచేస్తాయిగాని సైడ్ ఎఫెక్ట్సు వున్నాయి. ఈమందుల్ని మాత్రమే వాడుతుంటే అంతగా సైడ్ ఎఫెక్ట్సు వుండక పోవచ్చు, మరికొన్ని మందుల్ని వాడేప్పుడు మాత్రం చూసుకోవాలి. శరీరంలోని పనికిరాని మందులు, విషపదార్థాలు మొదలైన వాటిని తొలగించడం లివర్ పని. ఆసామర్థ్యంమీద దెబ్బ తీస్తాయి. ఈ మందులు అప్పుడు డైజీపామ్, ఫెనిటాయిన్, ప్రాప్రానోలోల్ లాంటి లివర్‌లో కరిగిపోయే మందులు కరుగక రెనిటిడిన్, సిమెటిడిలతో కలిసి కొన్ని విషపదార్థాల్ని శరీరంలో సృష్టించే ప్రమాదముంది.

అందుకని ఎక్కువగా యాంటియాసిడ్స్‌ని తీసుకోవడం మంచిదికాదు. అదీ ముఖ్యంగా ఇతరమందుల్ని వాడుతున్నప్పుడు డాక్టర్ సలహామీద మాత్రమే అవసరమైనన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

ఇర్రిటబుల్ బవెల్ సింద్రోమ్

జఠరాశయం, ప్రేగులలో వచ్చే జబ్బులలో ఇది ప్రధానమైనది. ఆహారం జీర్ణమైన తర్వాత చిన్నప్రేగుల గుండా ముందుకు కదిలేప్పుడు జీర్ణమైన ఆహారాన్ని ఆహారాన్ని చిన్నప్రేగుల గోడలలోని రక్తనాళాలు పీల్చుకుంటాయి. జీర్ణంకాని ఆహారం, వ్యర్థపదార్థాలు ముందుకు నెట్టబడతాయి. గుదముద్వారా బయటకుపోతాయి. ప్రేగుల గోడలకి ఒక ప్రత్యేకత వుంది. ఆహారము లేక వ్యర్థపదార్థాలు చివరభాగం దగ్గర గోడలు ముడుచుకోవడంల్ల, అది ముందుకు నెట్టబడుతుంటుంది. ఇలా నెట్టుకు పోతుంటుంది. ఈ కదిలికలు సరిగా లేకపోతే పదార్థాలు ముందుకు కదలడం కష్టమవుతుంది. ఇది ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ కాదు.

ఈ వ్యాధిలో కడుపునొప్పి, అజీర్ణము, నీళ్ళ విరేచనాలు రావచ్చు. లోపల 'గాస్' లేకపోయినా కడుపుబ్బరించినట్లనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు చాలా రోజులు వుండవచ్చు. మధ్యమధ్య కనిపించకపోవచ్చు. మరికొన్ని ఇతర జబ్బులకు దీనికి పోలిక వుండవచ్చును. అందుకు ఖచ్చితమైన రోగనిర్థారణ ముందు వుండాలి. ఎక్స్‌రే, ఎండోస్కోపి, ఇతర లాబరేటరీ పరీక్షలతో నిర్థారణ జరగాలి.

మానసిక వత్తిడులే ఈ ఇర్రిటబుల్ బవెల్ సింద్రోమ్‌కి కారణమని భావన. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు కూడా ఇందుకు కారణాలు. వాటిని ఆహారంలో తీసుకోకూడదు. మానసిక వత్తిడి తగ్గేలా చూసుకోవాలి.

అజీర్ణం తగ్గించుకోవడానికి విరేచనాల్ని కలిగించే మందులూ వాడవచ్చు. వీటివల్ల గాస్ట్రో వ్యర్థపదార్థాలు పలుచబడి, బయటకు నెట్టబడతాయి. కానీ ఈ మందుల్ని తక్కువగా వాడడం మంచిది. ఫైబర్ డైట్ మంచిది, అజీర్ణం పోగొట్టడానికి.

మలబద్ధకము

మలబద్ధకము, విరేచనాలలాగా లక్షణముగాని జబ్బుకాదు! వ్యర్థపదార్థాల్ని సరిగ్గా బయటకు నెట్టలేకపోవడం లేక వ్యర్థాల్ని బయటకు నెట్టడంలో ఇబ్బంది ని మలబద్ధకము అంటారు. హైపోథైరాయిడిజమ్, మానసిక జబ్బులు, బ్లాకేజ్ మొదలైన కారణాల వల్ల మలబద్ధకము కలుగుతుంటుంది. కొన్ని మందులు ఈ మలబద్ధకానికి కారణమవు తుంటాయి. హై ఫైబర్ డైట్ తినాలి. అలాగే రోజుకి కనీసం ఆరునుంచి ఎనిమిది గ్లాసుల మంచి నీళ్ళు తాగాలి. మలబద్ధకము తొలగించడానికి మందులు ఎక్కువగా వాడకూడదు. అలా వాడడంవల్ల ప్రేగుల తమపనిని తాము చేసుకోలేని స్థితిలోకి వస్తాయి. అంతేకాదు ప్రేగులలోని పదార్థాలన్ని పల్చబడి బయటకు నెట్టివేయబడడంలో చిన్నప్రేగులు ఆహారపదార్థాల్ని సరిగ్గా పీల్చుకోలేవు. అందుకని అత్యవసరమైతే తప్ప విరేచన కారుల్ని ఎక్కువగా వాడడం మంచిదికాదు.

పూర్వకాలంలో అయితే వేడి నీటిని లోపలికి పంపి, ప్రేగుల్ని శుభ్రపరుస్తుండేవాళ్ళు. ఫైబర్, గురివేలని ఇప్పుడిస్తున్నారు. గ్లిజరిన్ ప్రక్కకణాలలోని నీటిని పీల్చి, పలచబరుస్తుంది. ఇప్పుడు మలబద్ధకానికి ఎనీమాని చేయడం లేదుగాని ఎనీమాని వేరే పరిస్థితుల్లో ఇప్పటికీ చేస్తూనేవున్నారు. పెద్దవాళ్ళు, చిన్న పిల్లల ప్రేగులు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు ఎనీమా ఇచ్చి ప్రేగుల్ని శుభ్రపరుస్తారు. అలాగే శస్త్రచికిత్సకిముందు, ప్రసవ సమయంలోకూడా ఎనీమాతో ప్రేగుల్ని శుభ్రపరుస్తారు.

గాస్ట్రోఎంటెరైటిస్

మనం త్రాగేనీరు, ఆహారపదార్థాల ద్వారా అపాయాన్ని కలిగించే విష క్రిములు లోపలకు వెళ్ళడంవల్ల వాంతులు విరేచనాలు కలుగువచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలలో ఆహారనాళంలో మార్పులొచ్చికలిగే ఈ వ్యాధిని గాస్ట్రో ఎంటెరైటిస్ అంటారు. ఇది అంటువ్యాధి. నీటిద్వారా ఎక్కువగా ఈ క్రిములు ఒకళ్ళనుంచి మరొకళ్ళకు వ్యాపిస్తుంటాయి. విషాహారం తినడంవల్ల ఈ జబ్బురావచ్చు.

అలాగే ఆహారనాళంలో బాక్టీరియా పెరగడం వల్లా జబ్బువస్తుంది. ట్రావెలర్స్ డయోరియా, సాల్మోనెల్లోసిస్, బోటులిజమ్, డిసెంట్రి గాస్ట్రో ఎంటెరైటిస్ జబ్బులు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. ఒక ప్రత్యేక బాక్టీరియా ట్రావెలర్స్ డయోరియాకి కారణం. ఈ బాక్టీరియా ఎక్కువైనప్పుడు లక్షణాలు బయట పడతాయి. సరిగ్గా వండని ఆహారం తినడంవల్ల సాల్మోనెల్లా బాక్టీరియా శరీరం లోకి ప్రవేశించి 'సాల్మోనెల్లోసిస్' వస్తుంది. ఈ బాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవే శించిన 8 నుంచి 48 గంటలలో నీళ్ళ విరేచనాలు, కడుపునొప్పి ఎక్కువవుతుంది. వాంతులు వస్తున్నట్లుండడం, జ్వరంకూడా రావచ్చు. ఆహారం సరిగ్గా వండుకుని తింటే ఈ సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించలేవు. సరిగ్గా నిల్వవుంచని ఆహారంలోకి క్లోస్ట్రిడియమ్ బాక్టీరియా ప్రవేశించి, ఆహారపదార్థాలలోకి కొన్ని విషపదార్థాల్ని విడుదల చేసి 'బొటులిజమ్' అనే వ్యాధికి కారణమవుతాయి. ఇది చాలా తీవ్రమైన జబ్బు. పెరాలసిస్‌కి కారణమవుతుంది. విరేచనాలు, కడుపునొప్పి కూడా తీవ్రంగా వుంటాయి కాబట్టి ఆహారాన్ని చక్కగా వండుకుని సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించకుండా శుభ్రమైన ప్రదేశంలో, పరిశుభ్రమైన పాత్రలలో మూంతలుంచి నిల్వ చేసుకునే తినాలి. లేకపోతే ఈ గాస్ట్రోఎంటెరైటిస్ జబ్బులు రావడానికి ఆస్కారముంది. ఏ నీటినిబడితే ఆ నీటిని త్రాగకూడదు. పరిశుభ్రమైన నీటిని, శుభ్రమైన పాత్రలలో శుభ్రంగా నిల్వవుంచుకుని, శుభ్రమైన గ్లాసులతో త్రాగాలి. నీళ్ళు మాత్రం అపరిశుభ్రంగా అనిపించినా కాచి, వడబోసి, చల్లార్చి మరీ త్రాగాలి.

గొంతులోపలి జబ్బులు

ఈసోఫాగస్‌లేక గొంతులో ఇందాక మనం చెప్పుకున్నట్లు ఈ సోఫాగస్, జఠరావయల మధ్య కండర దోషంవల్ల జీర్ణమవుతున్న ఆహారం, జీర్ణరసాలతో కలిసి ఈసోఫాగస్‌లోకివచ్చి మంటని పుట్టిస్తుంది. దీన్నే 'గాస్ట్రో ఈసోఫాగల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్' అంటారు. ఈ సోఫాగస్ క్రింద భాగంలో మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ ఈ ప్రభావంవల్ల చిరిగిపోవచ్చు. రక్తం నోటి ద్వారా బయటకు వస్తుంది. కాన్సర్ వున్నప్పుడు ఇలా రక్తం పడవచ్చు. లివర్ డిసీజెస్‌లోనూ ఈసోఫాగస్‌లోని రక్తం 'నాళాలు బాగా ఉబ్బుతాయి.

పుట్టుకతోనే ఈ సోఫాగస్‌లో వెబ్స్, రిబ్స్‌లాంటివి ఏర్పడి అటుఇటు కదుల్తూ ఆహారపదార్థాలు కదలడానికి అడ్డం వస్తుంటాయి. ఎండోస్కోపితో, ఎక్స్‌రే, డైలేషన్స్‌తో ఈ రోగాన్ని నిర్ధారించి, నయం చేయవచ్చు.

ఆహారం గొంతులోకి దిగగానే వెనుకవున్న కండరాలు ముడుచుకుని ఆహారాన్ని ముందుక నెడుతుంటాయి. అందుకే గొంతలకి ఆహారంగాని, మరేదైనా దిగిందంటే మన ప్రయత్నంతో సంబంధం లేకుండా దానం తోటికదే లోపలకు నెట్టబడుతుంది. దీన్నే 'పెరిస్టాలిక్ మూవ్‌మెంట్' అంటారు. ఇలా నెట్టబడడానికి ఒక్కోసారి ఈసోఫాగస్ మూసుకుపోవడం లేక సన్నబడడం ఇబ్బంది కలిగిస్తుంటుంది. లోపల స్కార్ టిష్యూ వుండడంవల్ల ఈ ఇబ్బంది కలగవచ్చు. ఎండోస్కోప్ ద్వారా బెలూన్‌ని లోపలికి పంపి, మార్గాన్ని వెడల్పు చేసి ఈస్ట్రిక్చర్'ని నయంచేస్తారు.

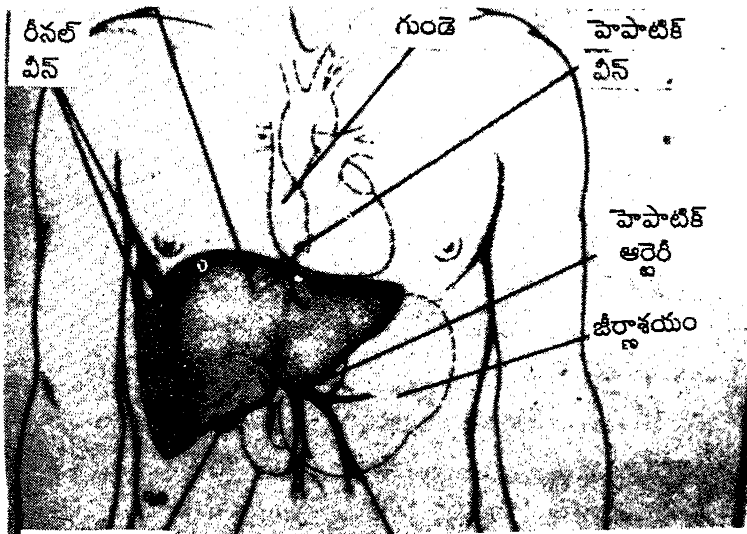
ఈ సోఫాగస్ మోటార్ నరాలవల్ల 'కోలిక్' అనే ఇబ్బంది వస్తుంది. ఈసోఫాగల్ కండరాల ప్రవర్తనవల్ల నొప్పివచ్చి గుండెనొప్పనే భ్రమకలిగించవచ్చు. ఈసోఫాగస్ కదలికలతో ఈజబ్బుని పసిగట్టవచ్చు. మోటార్‌నరాలు సరిగా సమాచారాన్ని అందించలేకపోవడంతో కండరాల కదలిక ఆహార పదార్థాల్ని ముందుకు నెట్టవలసిన విధానానికి సరిగ్గా సహకరించలేవు. ఈ డిస్టర్బెన్స్‌ని అచలేసియా, డిఫ్యూజ్ స్పాస్మ్ అని రెండు విధాలుగా విభజిస్తారు.

కాలేయము ఏమి చేస్తుంది?

కళ్ళు పసుపుగా మారడంతో 'జాండిస్' అనారోగ్యము వచ్చినట్లు రోగిని చూస్తున్న వాళ్ళందరికి కూడా అర్థమవుతుంది.

జాండిస్‌వస్తే కొంతమంది మణికట్టుమీద వాతలు పెట్టించుకుని వైద్యం యించుకుంటారు. మరికొందరు కొన్ని పసర్లు, తీసుకుంటూ జాండిస్ తగ్గితుందనుకుంటారు. ఇలాంటి చిట్కా వైద్యాలతో జాండిస్ తగ్గదు. జాండీస్ అనేది లివర్ (కాలేయము) వల్ల కలిగే అనారోగ్యము. జాండిస్‌లో రకరకాలున్నాయి. వాటికి కారణాలు వేరువేరు, చికిత్సలు వేరువేరు!

ఈ విషయాలు వివరంగా తెలుసుకోవడానికి లివర్, పాంక్రియాజ్ లతో పాటు ఆహారనాళాల అనారోగ్య చికిత్సా నిపుణులు డాక్టర్ డి. నాగేశ్వరరెడ్డిగార్ని కలుసుకోవడం జరిగింది.



"లివర్ జబ్బుల గురించి తెలుసుకోవాలంటే ముందు లివర్ గురించి కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి" అంటూ డా. నాగ్వేరరెడ్డిగారు ముందు లివర్ గురించి కొన్ని విశేషాలు చెప్పారు.

లివర్ బరువు దాదాపు 1.25 కిలోగ్రాములుంటుంది. కడుపులో కుడి ప్రక్క వుంటుంది. లివర్ చాలాభాగం, క్రింద రిబ్స్ వెనుకే వుంటుంది. కేవలం ఒక సెంటిమీటర్ భాగం మాత్రమే రిబ్స్ బయటికి వచ్చి వుంటుంది. మెత్తగా వుంటుంది. రెండు లోబ్స్‌గా వుంటుంది లివర్. రెండూ విడివిడిగానే పని చేస్తుంటాయి. లివర్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే కొంతభాగం పాడైపోయినా, యాక్సిడెంట్లలో తెగిపోయినా – మిగిలిన భాగం తిరిగి పూర్తి సైజ్‌కి లివర్‌ని పెంచగలదు. అంటే మూడవ వంతు లివర్ మిగిలున్నా తిరిగి పూర్తి సైజ్ వచ్చేంత వరకూ పెరుగుతుందన్న మాట. ఒక వయసు దాటిన తర్వాత కూడా పెరుగుతుండే స్వభావంగల ప్రత్యేక అవయవం లివర్! ఈ పెరుగుదలకు కేవ

లం రెండు, మూడు నెలల వ్యవధి చాలు !! లివర్ కున్న మరో ప్రత్యేకత ఏమి టంటే రెండు మార్గాల ద్వారా ఈ అవయవానికి రక్తప్రసరణ జరుగుతుంటుంది. మామూలుగా అన్ని అవయవాలకు ఒక మార్గం ద్వారానే రక్తప్రసరణ జరుగు తుంటుంది. హిపాటిక్ ఆర్టెరీ ద్వారానే కాకుండా పోర్టల్ వీన్ ద్వారా కూడా జీర్ణాశయం, పాంక్రియాజ్ మొదలయిన వాటినుంచి రక్తం లివర్ కి చేరుతుం టుంది. ఆహార నాళంలోని అన్ని భాగాల నుంచీ వచ్చే రక్తం లివర్ ద్వారా ప్రయాణించే గుండె ఊపిరితిత్తులకు వెళ్తుంది.

ఇలా రక్తం లివర్ ద్వారా వెళ్ళేప్పుడు రక్తంలో వున్న విషపదార్థాలు జీర్ణ రసాలు వేరుచేసి శుద్ధ రక్తాన్ని బయటికి పంపుతుంది లివర్. అంటే లివర్ రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి విషపదార్థాల్ని వేరు చేస్తుందన్నమాట. ఈ వేరు చేసిన పదా ర్థాల్ని బైల్ రసంతోపాటు కామన్ బైల్ డక్ట్ ద్వారా డుయోడినమ్ లోకి పంపు తుంది. అవి చిన్న ప్రేవులలోకి వెళ్తాయి. అక్కడ నుంచి జీర్ణరసాలను చిన్న ప్రేవులు పీల్చి ఆయాఅవయవాలకు పంపుతాయి. మిగిలిన వ్యర్థపదార్థాలతో కలసి బయటకి నెట్టి వేయబడతాయి.

నిమిషానికి 1.2 లీటర్ల రక్తం లివర్ ద్వారా ప్రవహిస్తుంటుంది. హిపాటిక్ వీన్స్ ద్వారా లివర్ నుంచి రక్తం బయటకు వెళ్తుంది. ఈ వీన్స్ లో అడ్డంపడితే హిపాటిక్ వీన్ థ్రాంబోసిస్ వస్తుంది. ఇది చాలా అపాయకరమైన అనారోగ్యము. కానీ ఇలా హిపాటిక్ వీన్స్ సాధారణంగా బ్లాక్ కావు.

లివర్ రెండు లోబ్స్ లోను బైల్ రసం తయారవుతుంది. ఈ రసం బైల్ డక్ట్ అనే మార్గంద్వారా ఆహారనాళాన్ని డుయోడినమ్ దగ్గర చేరుకుంటుంది. బైల్ డక్ట్, డుయోడినమ్ లోకి ప్రవేశించిన ప్రదేశంలో ఒక కవాటము వుంటుంది. ఆహార పదార్థాలు జీర్ణమవుతూ డుయోడినమ్ లోకి ప్రవేశించినప్పుడు మాత్రం బైల్ రసంలోపలికి వెళ్ళేట్లు చేస్తుంది ఈ కవాటము. మిగతా సమయాలలో ఈ రసాన్ని డుయోడినమ్ లోకి రానీయదు. అప్పుడు లివర్ లో తయారైన బైల్ రసమంతా మరోమార్గం గుండా గాల్ బ్లాడర్ లోకివెళ్ళి నిల్వవుంటుంది. అవసరమైనప్పుడు డుయోడినమ్ లోకి వస్తుంది. గాల్ బ్లాడర్ లో రెండు ఔన్సుల

ద్రవమే పడుతుంది. ఆ బైల్ క్రమంగా చిక్కబడుతుంది. బైల్ బాగా చిక్కపడి అది ప్రవహించే నాళాలు పూడుకుపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చు. దీనిని 'కాలిసిస్టయిటిస్' అంటారు. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా క్రిములు ఈ వ్యాధికి కారణం. లివర్, గాల్ బ్లాడర్‌ల నుంచి వచ్చే మార్గాలే కాకుండా పాంక్రియాజ్ నుంచి వచ్చే మార్గం కూడా వీటితో కలిసి కామన్ డక్ట్ ఏర్పడి, అది డుయోడినమ్‌కి కలుపబడివుంటుంది. అంటే పాంక్రియాటిక్ జ్యూస్‌కూడా బైల్ రసంతోపాటే డియోడినమ్‌లో కలుస్తుందన్నమాట! కాబట్టి ఈ మార్గంలో ఎక్కడ అడ్డంకి ఏర్పడ్డా ఈ రసాలు డుయోడినమ్‌లోకి ప్రవేశించలేవన్నమాట! పాంక్రియాటైటిస్ అనే జబ్బు మనదేశంలో ఎక్కువగా వస్తోంది. సరైయిన పోషకాహారం లేక పాంక్రియాజ్ దెబ్బతింటే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికాదు. దాంతో రక్తంలో షుగర్ పెరుగుతుంది.

మన శరీరంలో మెదడు తర్వాత అతిక్లిష్టమైన, ముఖ్యమైన అవయవము లివర్. ఇది రక్తాన్ని శుభ్రం చేయడం, బైల్ రసాన్ని వుత్పత్తి చేయడంతోపాటు మరెన్నో ముఖ్యమైన పనుల్ని కూడా నిర్వర్తిస్తోంది. మనం తిన్న ఆహారాన్ని, కేలరీస్‌ల శక్తిగా మార్చేది లివరే! క్రొవ్వుల్ని, వాటిలో కరిగి వుండే విటమిన్లని స్వీకరించేది లివరే!! లివర్‌కి అనారోగ్యం వస్తే క్రొవ్వులు శరీరంలో స్వీకరించబడక మలము ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతుంటాయి. విటమిన్ ఎ, డి, కెలు క్రొవ్వులలో కరిగి వుంటాయి. కాబట్టి లివర్‌కి జబ్బు వస్తే ఈ విటమిన్లను శరీరం స్వీకరించలేదు. ఇవన్నీ మలము ద్వారా బయటికి వెళ్ళిపోతుంటాయి. విటమిన్ 'ఎ' తగ్గితే కంటి చూపు దెబ్బతింటుంది, 'డి' తగ్గితే ఎముకలు దెబ్బతింటాయి. 'కె' తగ్గితే రక్తం గాయం ద్వారా బయటికొస్తూ త్వరగా గడ్డకట్టి, స్రావం ఆగదు. లివర్ అనారోగ్యం వస్తే ఈ విటమిన్లని ఇంజక్షన్స్ ద్వారా ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. సెక్స్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని కూడా లివర్ క్రమపరుస్తుంటుంది. లివర్ అనారోగ్యం వల్ల ఆడవాళ్ళలో రుతుక్రమం దెబ్బతింటుంది, మగాళ్ళలో శరీరం మీద వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, ఇంపొటెన్సీ కలగవచ్చు. ఏవైనా కణాలు దెబ్బతింటే, ఆ ప్రాంతంలో క్రొత్త కణాలని వుత్పత్తి చేసే ఎంజైమ్స్, ప్రొటీన్స్‌నికూడా

లివరే తయారుచేస్తుంటుంది. కాబట్టి లివర్‌కి అనారోగ్యం వస్తే దెబ్బతిన్న కణాలస్థానంలో క్రొత్త కణాల తయారవడం కూడా ఆలశ్యమవుతుంది. లివర్ జబ్బు వున్నవాళ్ళకు యాక్సిడెంట్లయినా, ఆపరేషన్ అయినా తిరిగిమామూలు స్థితికి రావడానికి ఆలశ్యమవుతుంది.

"గుండె, ఊపిరితిత్తులు మొదలైన అవయవాలకి అనారోగ్యము వస్తే నొప్పి ద్వారా మనం వెంటనే తెలుసుకోగలం లివర్ అనారోగ్యం ప్రారంభదశలో ఇలాంటి నొప్పులేవీ వుండవు. కాబట్టి వస్తున్న అపాయాన్ని ముందుగా పసి గట్టలేము" అంటారు డాక్టర్ డి. నాగేశ్వరరెడ్డిగారు.

"మరి లివర్ జబ్బుల్ని పసిగట్టడం ఎలాగండి?"

"ఇందుకు కొన్ని రక్త పరీక్షలు వున్నాయి. రక్తంలో బిలిరుబిన్ అనే ఆరెంజ్ రంగు పదార్థం ఎంత వుందో తెలుసుకునే పరీక్షచేస్తారు. దీనివల్ల లివర్ సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. ట్రాన్సామినేజెస్ అనే ఎంజైమ్స్ రక్తంలో వున్నా యేమో తెలుసుకునే పరీక్ష చేస్తారు. లివర్ కణాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ ఎంజైమ్ వుత్పత్తి అవుతుంటుంది. అందుకని రక్తంలో ట్రానా మినేజెస్‌నిబట్టి లివర్ ఎంతఎక్కువగా దెబ్బతిందో తెలుసుకోవచ్చు. అ బిన్ లెవల్ ని బట్టి లివర్ సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. ఎక్కువగా త్రాగుడుకు అలవాటుపడితే తట్టుకోవడానికి గామాగ్లుటామిల్ ట్రాన్స్‌పెప్టిడేజ్ అనే ఎంజైమ్‌ని లివర్ ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. రక్తంలో ఈ ఎంజైమ్‌ని బట్టి లివర్‌కి వచ్చే కొన్ని అనా రోగ్యాలని పసిగట్టవచ్చు. ఈ రక్త పరీక్షలన్నింటిని లివర్ జబ్బుల్ని తెలుసుకో వడానికి చేస్తుంటారు. అలాగే హెపటైటిస్ ఎ, బి, వైరస్‌లు వున్నాయేమో తెలుసుకునే పరీక్ష ముఖ్యం! అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్షలతో లివర్ లోపల, చుట్టూ వున్న అవకతవకల్ని పసిగట్టవచ్చు. బైల్ డక్ట్‌లో రాళ్ళు అడ్డంపడితే పసిగట్టవచ్చు. గాల్ బ్లాడర్, లివర్ లో రాళ్ళున్నా తెలుసుకోవచ్చు. పాంక్రియాజ్ హెడ్ లో కాన్సర్ వున్నా అల్ట్రా సౌండ్ ద్వారా పసిగట్టవచ్చు. పాంక్రియాజ్ హెడ్ లో కాన్సర్ వున్నా జాండిస్ రావచ్చు. అలాగే డక్ట్‌లో అడ్డంపడ్డా, లివర్–గాల్ బ్లాడర్

లలో స్టోన్స్ ఎక్కువైనా, లివర్ – హెపటైటిస్ వైరస్ వల్ల దెబ్బతిన్నా, త్రాగుడు ఎక్కువై లివర్‌కి సిర్రోసిస్ వ్యాధి వచ్చినా జాండిస్ వస్తుంది" అంటారు డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి.

"అసలు జాండిస్ అంటే ఏమిటండీ?"

"లివర్ ఉత్పత్తిచేసే బైల్‌రసంలో బైల్‌పిగ్‌మెంట్స్, కొలెస్టరాల్, బైల్‌సాల్ట్స్ ఉంటాయి. ఇదిబాగా చేదుగా ఉంటుంది. వాంతిలో ఈ రసాల్ని, గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌ని వేరువేరుగా మనం కనుక్కోవచ్చు. బైల్‌రసంలో ఉండే బిలిరుబిన్, బిలివెర్డిన్ అనే బైల్ పిగ్మెంట్స్ పసుపు, ఆకుపచ్చ బైల్‌రసానికి కారణాలు. ఎర్ర రక్తకణాలు పగిలి ఈపిగ్మెంట్స్ తయారవుతుంటాయి. ఎర్ర రక్త కణాలు ఎక్కువగా విభజింపబడితే ఏర్పడ్డ పిగ్‌మెంట్స్ బాగా దగ్గరగా అంటుకుపోయి నల్లటిరాళ్లలా ఏర్పడతాయి. ఈ రాళ్ళు చిన్నవైతే బైల్ రసంతో కలసి డుయోడినమ్‌లోకి కొట్టుకుపోవాలి. లేకపోతే బైల్ డక్ట్‌ద్వారా వెళ్లకుండా అడ్డంపడతాయి. ఈ బైల్ పిగ్‌మెంట్స్ మలానికి పసుపు రంగునిచ్చేది. కాబట్టి డుయోడినమ్‌లోకి ప్రవేశించకుండా బైల్ రసానికి అడ్డంపడితే మలము రంగు మారుతుంది. బైల్‌లోని యురోబిలినోజిన్ అనే పసుపు పచ్చని పదార్థం మూత్రానికి మామూలు రంగునిస్తుంది.కాబట్టి ఈ పదార్థము ఆహార నాళంలోకి రాకపోతే మూత్రం ముదురు ఆరెంజ్ రంగులో వస్తుంది. బైల్ పిగ్‌మెంట్‌తో పాటు బైల్‌రసంతో కొలెస్ట్రాల్, బైల్‌సాల్ట్స్ ఉంటాయనుకున్నాము కదా. కొలెస్టరాల్ నీటిలో కరుగదు. బైల్‌సాల్ట్స్, ఫాస్ఫోలిపిడ్స్ ఉంటే వాటిల్లో ఇది కరిగి ద్రవరూపంలో ఉంటుంది. ఒకవేళ బైల్‌సాల్ట్స్ తగ్గితే కొలెస్ట్రాల్ గడ్డకట్టి రాళ్లలా లివర్‌లో, గాల్‌బ్లాడర్‌లో అడ్డం పడుతుంటుంది. ఈ రాళ్ళు గాల్ బ్లాడర్‌కి అడ్డంపడుతుంటాయి. ఈ రాళ్లు గాల్ బ్లాడర్‌లోగాని, లివర్‌లోగాని ఉన్నా ఒక్కోసారి నొప్పికూడా లేకుండా ఉంటుంది. అందుకని నొప్పి లేనంతమాత్రాన ఇవిలేవని అనుకోవడానికి వీలులేదు. ఎన్నాళ్లో ఉన్న తర్వాత, ఒక్కోసారి ఎప్పటికో బయటపడతాయి. కొద్దిగానొప్పి, జ్వరము ఉండవచ్చు. ఆకలి ఉండదు. జాండిస్ రావచ్చు. అప్పుడు ఈ రాళ్లను తీసివేయడం ఒక్కటే మార్గం. దీన్ని

సర్జికల్ జాండీస్ లేక అబ్ స్ట్రక్షన్ జాండిస్ అంటారు. గాల్ బ్లాడర్ లోనో, లివర్ లోనో కామన్ బైల్ డక్ట్‌లోనో ఈ రాళ్లు అడ్డంపడటంవల్ల ఈ జాండిస్ వస్తుం దన్నమాట."

"శస్త్ర చికిత్స ద్వారా ఆ రాళ్లను తొలగించవచ్చు కదండీ."

"తొలగించవచ్చు. ఇప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయకుండాకూడా ఈ రాళ్లను ఇ.ఆర్.సి.పి. అనే పక్కకి చూసే ప్రత్యేక ఎండోస్కోప్ సాయంతో కనుక్కొని తొలగించవచ్చు" అంటారు నాగేశ్వరరెడ్డి.

"శస్త్రచికిత్స చేయకుండా ఈ ఎండో స్కోప్‌ని లివర్‌లోకి ఎలా పంపు తారండి"

"ఎండోస్కోప్ సన్నని గొట్టము. ఒక చివర ఫైబర్ లైట్ ఉంటుంది. ఈ భాగాన్ని నోటిద్వారా లోపలికి పంపి, రెండో కొనకున్న లెన్స్‌ద్వారా చూడ వచ్చు. ఈ ఎండోస్కోప్ సాయంతో ప్రక్కకీ చూడవచ్చు. కాబట్టి లివర్, గాల్ బ్లాడర్, పాంక్రియాజ్ లను ఈ ఎండోస్కోప్ సాయంతో క్షుణ్ణంగా చూడ వచ్చు. ఈ ఎండోస్కోప్‌ద్వారానే సన్నని సూదిని లోపలికి పంపిరాళ్లను ముక్కలు చేసి అడ్డు తొలగించవచ్చు. ఇలా ఎండో స్కోప్ సాయంతో లోపల ఎన్ని రాళ్లున్నా తీసేయవచ్చు. అరగంటలో రోగికి ఎటువంటి నొప్పి కలగకుండా వీటిని తొలగించవచ్చు. అదే సర్జరీ చేస్తే కొన్నిరోజులు బెడ్ మీద ఉండాల్సి వస్తుంది. ఎండోస్కోప్ చేసిన అరగంట తర్వాత మామూలుగా పనికి అటెండవ వచ్చు" అంటున్నారు డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డిగారు.

హైద్రాబాద్ లోని మెడినోవాలో ఆయన ఈఎండోస్కోపి చేస్తున్నారు.

"ఒక్కోసారి ఎర్ర రక్తకణాలు ఎక్కువగా విభజింపబడటంవల్ల, లివర్ రోగగ్రస్థమవటంవల్ల, బైల్ రసానికి అడ్డం పడటం వల్ల జాండీస్ వస్తుంటుంది. అప్పుడు బైల్ రసంలోని పిగ్‌మెంట్ 'బిలిరుబిన్' రక్తంలో కలిసి, చర్మంలో డిపాజిట్ అవుతుండటం వల్ల జాండీస్ వచ్చినప్పుడు పసుపు రంగు కనిపిస్తుం టుంది. బైల్ సాల్ట్స్ చర్మంలో డిపాజిట్ అవటం వల్ల జాండిస్ వచ్చినప్పుడు

దురద పుడుతుంటుంది. గాల్ బ్లాడర్‌లోని రాళ్లు కామన్ బైల్ డక్ట్‌లో అడ్డం పడుతున్నప్పుడు నొప్పిగా ఉంటుంది. లివర్‌కి హెపటైటిస్ ఎ.బి. అనే వైరస్‌ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌వల్ల వచ్చే జాండిస్‌ని 'మెడికల్ జాండిస్' అంటారు. అంటే దీనికి సర్జరీ అక్కరలేదు. మందుల ద్వారానే తగ్గించవచ్చు. ఈ జాండిస్‌ని పక్కకు చూసే ఎండోస్కోపి సాయంతో కనుక్కోవచ్చు. ఒక్కోసారి ఏ మందులు వాడకపోయినా శరీరానికి ఉన్న రోగనిరోధక శక్తితో క్రమంగా ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని తగ్గించగలదు. ఇలాంటి జాండిస్ మందులు వేయకపోయినా తగ్గుతుంది. కాబట్టి మనం పసర్లు, వాతలు లాంటివి పెట్టి, కొంతకాలం వేచివున్న తర్వాత తగ్గితే ఈ పసర్లు వాతల ప్రభావంతోనే తగ్గాయనుకుంటాం. కానీకాదు. వాస్తవానికి ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్ దానంతట అదే తగ్గిందన్నమాట. ఇలాంటి నాటు వైద్యాలను తీసుకోవడంవల్ల జాండిస్ తగ్గటం మాటటుంచి ముదరవచ్చు. ఎందుకంటే అబ్‌స్ట్రక్షన్ జాండిస్ లేక పాంక్రియాటైటిస్‌వల్ల, సిరోసిస్‌వల్ల జాండిస్ వచ్చి ఉంటే అది పెరిగిపోతుంది కదా" అన్నారు నాగేశ్వరరెడ్డిగారు.

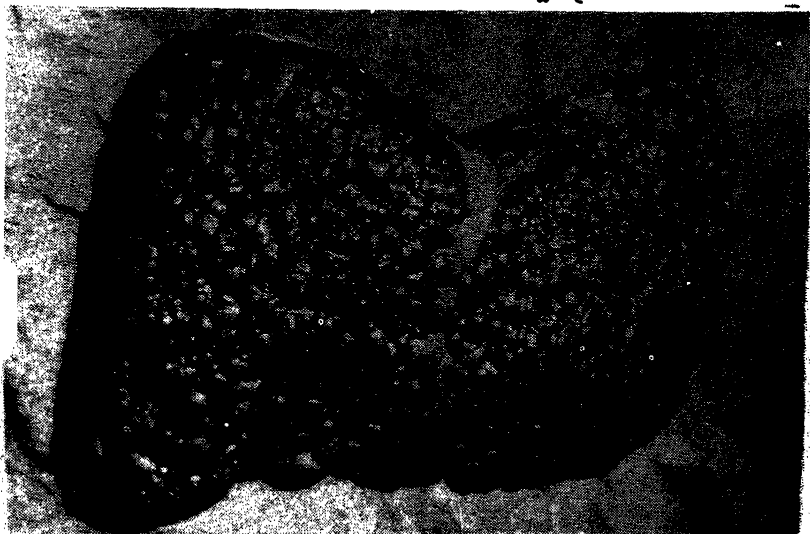
"హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఎందుకు వస్తుందండీ?"

"కలుషిత నీరు త్రాగటం వల్ల, కలుషిత ఆహారంవల్ల, అపరిశుభ్ర రక్తాన్ని శరీరంలోకి ఎక్కించటం వల్ల, సరిగ్గా స్టెరిలైజ్ చేయని సిరంజిలతో ఇంజెక్షన్ చేయటం వల్ల హెపిటైటిస్ ఎ, బి అనే వైరస్‌లు లివర్‌లోకి ప్రవేశించి జాండిస్ వస్తుంది. లివర్ దెబ్బతింటే గొంతు లోపల రక్తనాళాలు ఉబ్బుతాయి. స్ప్లీన్ పెరుగుతుంది. హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌వస్తే లివర్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి హెపటైటిస్ ఒక మనిషి నుంచి మరో మనిషికి నీటిద్వారా, ఆహారం ద్వారా, రక్తం ద్వారా, ఇంజెక్షన్ల ద్వారా వ్యాపించవచ్చన్నమాట! ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తే ప్రారంభ దశలో ఫ్లూ జ్వరంలా ఉంటుంది. ఆకలి ఉండదు, కండరాలలోను, కీళ్ల దగ్గర నొప్పులుంటాయి. కొన్ని రోజులలోనే ఈ లక్షణాలు జాండిస్‌లోకి దించుతాయి. మూత్రము, మలము రంగు మారుతుంది. ఈ తరహా జాండిస్ వస్తే ప్రథమదశలో క్రొవ్వులు లేని ఆహారం తీసుకోవటం మంచిది."

సిర్రోసిస్

"ఆల్కహాల్ వల్ల లివర్ పాడవుతుందంటారా?"

"తప్పకుండా. వైరస్ లాంటి వాటివల్ల లివర్ దెబ్బతిన్నప్పుడు ఆల్కహాల్ తీసుకోవటం అసలు మంచిదికాదు. అప్పుడు లివర్‌కి రెండో దెబ్బ తగులుతుంది. హెపటైటిస్ 'ఎ' వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా ఏ వాక్సిన్ లేదు గాని, హెపటైటిస్ 'బి' రాకుండా వాక్సిన్ ఉంది. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా డాక్టర్లు కూడా ఈ వాక్సిన్‌ని తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఆల్కహాల్ తీసుకోవటంవల్ల 'సిర్రోసిస్' అనే లివర్ వ్యాధి వస్తుంటుంది. కొంతమందికి బాగా తీసుకుంటే రావచ్చు. మరికొంతమందికి కొద్దిగా తీసుకున్నా వస్తుంది. కాబట్టి అతిగా తాగితేనే వస్తుందని చెప్పడానికి వీలులేదు. కొందరికి తక్కువగా తాగినా రావచ్చు. ఏ రకమైన ఆల్కహాల్ తీసుకున్నా సిర్రోసిస్ రావచ్చు. ఆల్కహాల్ తీసుకోవటంవల్ల లివర్ లోపల క్రొవ్వు చేరుతుంది. క్రమంగా లివర్ చిన్నదై గట్టిపడుతుంది. అప్పుడు వచ్చే జాండిస్ హెపటైటిస్ వచ్చినప్పటి జాండిస్ లాగానే ఉంటుంది. కాకపోతే రక్త విరేచనాలు కావచ్చు. క్రమంగా లోపలికణాలు



త్రాగుడు అలవాటుతో గట్టిపడిన సిర్రోటిక్ లివర్

చనిపోయి లివర్ గట్టిపడడంవల్ల బైల్ రసం ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఇలా లివర్‌కి రకరకాలుగా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. లివర్ అమీబియాసిస్‌కూడా రావచ్చు. అప్పుడు ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో లివర్ చిల్లులు పడటం, చీముపట్టడం జరుగుతుంది. కొన్ని కొన్ని రకాల మందుల్ని అతిగా వాడడంవల్లా లివర్ దెబ్బతింటుంది. లివర్ మన శరీరంలో మెదడు తర్వాత అంతముఖ్యమైన అవయవం. దీని అనారోగ్యాల చికిత్సకు నాటువైద్యాల జోలికిపోకుండా సరయిన చికిత్స సకాలంలో పొందడం అవసరం" అంటారు డి. నాగేశ్వరరెడ్డిగారు.

"చిన్న పిల్లల్లో కొందరికి లివర్ జబ్బుతో పొట్ట ఉబ్బరిస్తుంటుంది కదండి ... "

"దాన్ని ఇండియన్ చైల్డ్‌హుడ్ సిరోసిస్ అంటారు. మూత్రపిండాలు పనిచేయడానికి అవసరమయ్యే కొన్ని హార్మోన్లని లివర్ ఉత్పత్తి చేయలేకపోతున్నప్పుడు ఈ జబ్బు వస్తుంది. పెద్ద ప్రేగులలో, కడుపులో నీరు చేరుతుంది. కడుపులోవాపు, తర్వాత కాలువాపు వస్తుంది. చాలాకాలం ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా హఠాత్తుగా కళ్ళు తిరిగి పడిపోవచ్చు. రాగి పాత్రలతో వేడినీరు లేక పాలు త్రాగడం మంచిదికాదు. హెపటైటిస్ బి ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చు. కళాయివేసిన పాత్రలే వాడాలి" అని కూడా చెప్తున్నారు డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి.

పాంక్రియాజ్ అనారోగ్యంవల్ల అజీర్ణం, మధుమేహం రావచ్చు!

పెద్దకుక్క నాలుకంత, దాదాపు 15 సెం.మీ. పొడవు, 85 గ్రా. బరువు వుంటుంది పాంక్రియాజ్. కడుపులో క్రిందభాగాన, డుయోడినమ్ ప్రాంతంలో ఆహారనాళాన్ని కలిసివుంటుంది. రెండు గ్రంధులు కలిసి వుండేది పాంక్రియాజ్. జీర్ణరసాలతోపాటు మరోరెండు ముఖ్యమైన హార్మోన్లని ఇది ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. కణాలకి ఇంధనంగా వుపయోగించే గ్లూకోజ్, బ్లడ్‌సుగర్ స్థాయిని కంట్రోల్ చేసే ఇన్సులిన్‌లను పాంక్రియాజ్ ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది.

ఆహారం జీర్ణమవడానికి పాంక్రియాజ్ ప్రతీరోజూ దాదాపు 25 లీటర్ల జీర్ణ రసాన్ని వుత్పత్తి చేస్తుంటుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణాశయంలో జీర్ణంచేసేప్పుడు

ఆమ్లాలస్థాయి ఎక్కువైతే ఆహారనాళం గోడలు దెబ్బతింటాయి. అందుకని క్షారాన్ని ఉత్పత్తిచేసి ఆమ్లాల్ని న్యూట్రలైజ్ చేసే పనిని పాంక్రియాజ్ చేపడుతుంటుంది.

మనం తీసుకునే ఆహారం ఏదీ అదే రూపంలో రక్తంలో కలువదు. జీర్ణమైన ఆహారాన్ని రక్తం స్వీకరించగలిగే రూపంలోకి మార్చగలిగే పనిని పాంక్రియాజ్ నిర్వహిస్తుంటుంది. అందుకోసం మూడురకాల ఎంజైమ్‌లను పాంక్రియాజ్ ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. మాంసకృత్తులను ఎమైనోయాసిడ్ మార్చే విర్స్యుయోసోస్, ట్రిప్సిన్ - పిండి పదార్థాల్ని సుగర్‌గా మార్చే అమైలేజ్ ఎంజైమ్‌లను - క్రొవ్వులను ఫాటియాసిడ్, గ్లిజరిన్‌గా మార్చే లైపేజ్ పాంక్రియాజ్ తయారు చేస్తుంటుంది.

జీర్ణరసాలేకాక ఇన్సులిన్‌నీ పాంక్రియాజ్ తయారుచేస్తుంటుందని తెలుసుకున్నాం. ఇన్సులిన్ తగ్గితే మధుమేహం (డయాబెటిస్) అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికోసం పాంక్రియాజ్‌నిండా 'ఇస్లెట్' కణాలుంటాయి. 85 గ్రాముల పాంక్రియాజ్‌లో 1.5% బరువు ఈ కణాలేవుంటాయి.

గ్లూకోజ్ కణాలని బ్రద్దలు కొట్టి శక్తినుత్పత్తి చేసేందుకు అవసరమైన ఇంధనాన్ని ఇన్సులినే ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. రక్తంలోవున్న అధిక గ్లూకోజ్ లివర్‌లో నిలువ వుంటుంది. గ్లూకోజ్‌ని గ్లైకోజిన్‌గా మార్చిమరీ నిలువ చేసుకుంటుంది. ఇందుకు లివర్‌కు ఇన్సులిన్ సహకరిస్తుంది. రక్తంలో బ్లడ్ సుగర్ లెవెల్‌ని కంట్రోల్ చేసేది ఇన్సులిన్. తీపిని అధికంగా తీసుకోవడంవల్ల ఈక్రియకు అడ్డం తగిలిన వాళ్లమవుతాం. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.

పాంక్రియాజ్‌కి ఏమైనా అయితే పొత్తి కడుపు భాగంలో నొప్పి కలుగుతుంది. అది వెనుక వరకు వ్యాపిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు, బరువు తగ్గడం, అలసట, జాండిస్ కూడా కలుగుతాయి. గవద బిళ్లలు వచ్చినప్పుడుగాని, పాంక్రియాజ్‌కి చుట్టు ప్రక్కల వున్న అవయవాలకు శస్త్రచికిత్స చేసేటప్పుడు పొరబాటున పాంక్రియాజ్ గాయమై, ధమనుల అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు, అధికంగా మద్యాన్ని సేవిస్తుంటే పాంక్రియాజ్‌కి ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలుగుతుంటుంది.

డుయోడినమ్‌లోకి జీర్ణరసాల్ని పంపడానికి లివర్, గాల్ బ్లాడర్, పాంక్రియాజ్ ల కామన్ డక్ట్ వుంది. ఒక్కోసారి లివర్, గాల్ బ్లాడర్ ల బైల్ జ్యూస్ పాంక్రియాజ్ వైపు వచ్చే ప్రమాదముంది. అప్పుడూ పాంక్రియాజ్ కి అపకారం జరుగవచ్చు. రాళ్ళు అడ్డంపడి జీర్ణరసాలు డుయోడినమ్‌లోకి పంపడానికి అవరోధం కలిగితే అవి పాంక్రియాజ్ లోనే వుండిపోయి క్రమంగా పాంక్రియాజ్ కి అపకారం చేయవచ్చు. పాంక్రియాటైటిస్ చాలా అపాయకరమైన జబ్బు! రకరకాల కంతులు కూడా పాంక్రియాజ్ మీద రావచ్చు.

పాంక్రియాజ్ ఇన్ఫెక్షన్ కి గురయితే 'పాంక్రియాటైటిస్' అంటారు. అల్సర్, డయాబెటిస్ వున్నవాళ్లకి ఇది రావచ్చు. మితిమీరి మద్యం సేవించే వాళ్ళకీ రావచ్చు.

జీర్ణమండలంలోని పసరు పాంక్రియాజ్ లోకి ప్రవేశిస్తే ప్రాణాంతకమైన 'హెమొరాజిక్ పాంక్రియాటైటిస్' రావచ్చు. ఈ వ్యాధిలో పాంక్రియాస్‌లో వుత్పత్తి అయ్యే ట్రిప్సిన్ అనే ఎంజైమ్ అధిక పరిమాణంలో వుత్పత్తి అయి, పాంక్రియాజ్ నే జీర్ణం చేస్తుంది.

ఆందోళన, అస్తిమితత్వం, వికారం, పొట్ట వుబ్బరం, వాంతులు, తీవ్రంగా కడుపులో నొప్పి వచ్చి ఛాతీలోకి వ్యాపించడం లక్షణాలు. పాంక్రియాటైటిస్ దీర్ఘరోగులలో క్రమంగా డయాబెటిస్ రావచ్చు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది.

పాంక్రియాజ్ కి కాన్సర్ వస్తుంది. కారణాలు ధూమపానం, మద్యపానం, డయాబెటిస్, క్రానిక్ పాంక్రియాటైటిస్.

పాంక్రియాజ్ తలభాగంలో కేన్సర్ వస్తుంది. పొట్టలో నొప్పి ప్రారంభమై వీపువైపునకు వ్యాపిస్తుంది. ముందుకు వంగితే నొప్పి తగ్గుతుంది. పచ్చ కామెర్ల వ్యాధీ రావచ్చు. ఈ వ్యాధి వుంటే వికారం, వాంతులు, మలబద్ధకం కలుగుతుంది.

పెద్ద ప్రేగులలో వచ్చే జబ్బులు

చిన్న ప్రేగులలో మూడు భాగాలు. మొదటి భాగాన్ని డుయోడినమ్ అంటారు. ఆ తర్వాతి భాగాన్ని జుజినమ్ అంటారు. చివరి భాగాన్ని ఇలియమ్ అంటారు.

పాంక్రియాజ్ నుంచి, కాలేయం గాల్ బ్లాడర్ ల నుంచి వచ్చే నాళాలు ఆహారనాళంలో డుయోడినమ్ దగ్గరే కలుస్తాయి. జీర్ణాశయంలో జీర్ణంకాక మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు చిన్న ప్రేగులలో జీర్ణమవుతాయి. చిన్నప్రేగులలో పెద్ద భాగము జుజినమ్. జీర్ణమైన ఆహారం జుజినమ్ద్వారా వెళ్ళేప్పుడే రక్తంలోకి స్వీకరించబడి, లివర్ కి చేరుతుంది. లివర్ లో జీవరసాయనిక క్రియ జరుగుతుంది. ఆహారనాళంలో ఆహారం పెరిస్టాలిటిక్ మూవ్ మెంట్ ద్వారా ముందుకుకదులుతుంటుంది. చిన్న ప్రేగులు 22 అడుగులు పొడవుంటాయి.

జీర్ణంకాక మిగిలిపోయిన పదార్థాలు చిన్న ప్రేగుల చివరనున్న ఇలియో సీకల్ జంక్షన్ ద్వారా పెద్ద ప్రేగులలోకి వస్తుంది. పెద్ద ప్రేగులలోని మొదటి భాగం సీకమ్. తర్వాత అసెండింగ్ కోలాన్, డిసెండింగ్ కోలాన్, ట్రాన్స్వర్స్ కోలాన్, చివరికి సిగ్మాయిడ్ కోలాన్ లోకి వస్తుంది. ఇలా పెద్ద ప్రేగులద్వారా వ్యర్థ పదార్థాలు వెళ్తున్నప్పుడు, దాంట్లోని నీటని పెద్ద ప్రేగుల గోడల ద్వారా రక్తనాళంలోకి పీల్చబడతాయి. నీళ్ళు పీల్చబడ్డ వ్యర్థాలు ఘనీకరించి రెక్టమ్ గుదము ద్వారా మలముగా విసర్జింపబడుతుంది.

మాల్ అబ్సార్ప్షన్ సిండ్రోమ్

మామూలుగా జీర్ణమైన ఆహారాన్ని చిన్న ప్రేగుల గోడలలోని రక్తనాళాల పీల్చుకుంటాయి. అలాసరిగ్గా పీల్చుకోలేకపోవడం వల్ల జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు గుదముద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతుంటాయి. దీన్ని 'మాల్ అబ్సార్షన్ సిండ్రోమ్' అంటారు. తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలు సరిగ్గా వంటబట్టకపోవడం వల్ల శరీరం శుష్కించడం, నీరసించిపోవడం జరుగుతుంది. విటమిన్ లోపాలవల్ల వచ్చే వ్యాధి లక్షణాలన్నీ కనిపిస్తాయి. ఐరన్ ని శరీరం సరిగ్గా స్వీకరించలేకపోవడం

వల్ల రక్తహీనత కలుగుతుంది. కడుపుబ్బరం, సన్నని కడుపు నొప్పి ఈ అనారోగ్య లక్షణాలు. మలము చాలా పెద్ద మొత్తంలోవుండి, చెడువాసన కొడుతుంది. నురుగులతో తెలుపు రంగులో జిగురుగా మలముంటుంది.

చిన్న ప్రేగుల లోపలి పొరలో మార్పులొచ్చి, జీర్ణమైన ఆహారాన్ని రక్త నాళాలు సరిగ్గా స్వీకరించలేకపోవడం వల్ల, పాంక్రియాజ్ వ్యాధికి గురయినా ఈ అనారోగ్యము కలుగుతుంది.

మల పరీక్షద్వారా ఈ అనారోగ్యాన్ని కనుక్కోవచ్చు. కారణం పసిగట్టి, అవసరమైన చికిత్సనివ్వాలి.

అపెండిసైటిస్

చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు కలిసేచోట చిన్న పిలకలావుండే అవయవము 'అపెండిక్స్'. దీని ఖచ్చితమైన పనేమిటో తెలీదుగాని యిది ఇన్‌ఫ్లేమ్ అయితే 'అపెండిసైటిస్' అనే వ్యాధివస్తుంది. వెంటనే శస్త్రి చికిత్స చేయించక పోతే ప్రమాదం. ఇన్‌ఫెక్ట్ అయిన అపెండిక్స్ పగిలిపోయి, ప్రాణాపాయ స్థితి సంభవిస్తుంది.

పొట్ట క్రిందభాగంలో కుడివైపు బాగా నొప్పిగా వుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అపెండిసైటిస్‌లో ముందు బొడ్డు చుట్టూ నొప్పి ప్రారంభమై, ఆ నొప్పి క్రమం పొట్ట క్రింది భాగంలో కుడివైపు కేంద్రీకృతమవుతుంది. కండరాలు బిగుసుకుపోతుంటాయి. వాంతులవుతుంటాయి. నొప్పి వేలుపెట్టదగ్గ స్థలానికే పరిమితమై, 12 గంటలసేపు తగ్గకుండా వున్నట్లయితే అది నూటికి నూరు పాళ్ళు అపెండిసైటిస్సే కావచ్చనే నిర్ధారణకు రావాలి. ఈ వ్యాధి ఏ వయసులో అయినా, ఆడమగా ఎవరికైనా రావచ్చు. నోటి దుర్వాసన, మల బద్ధకము, నాలుక మందం ఈ వ్యాధి యితర లక్షణాలు.

కుడివైపు పొట్ట క్రింది భాగంలో వచ్చే బాధ అపెండిసైటిసే కానక్కర్లేదు. పెద్ద ప్రేగుల్లో మంట, ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు.

పెద్ద ప్రేగులు

పెద్ద ప్రేగులు అపెండిక్స్ దగ్గర నుంచి ప్రారంభమవుతుందనుకున్నాం కదా! ఈ ప్రాంతాంలో 'ఇలియో సీకల్ వాల్వ్' వుంటుంది. పెద్ద ప్రేగుల్నే 'కోలాన్' అంటారు. ఇది కేవలం వ్యర్థ పదార్థాల్ని విసర్జించే అవయవమే కాదు. ఈ నాళంలో ఎన్నో రకాల కోట్లాది సూక్ష్మజీవులుంటాయి. ఈ సూక్ష్మజీవుల సంఖ్య శరీరంలోని మొత్తం కణాల సంఖ్యని మించి కూడా వుంటుందని ఒక అంచనా! నాలుగువందలకు మించిన జాతులివి. పెద్ద ప్రేగులలో నివసించే సూక్ష్మ క్రిముల బరువు దాదాపు మూడు పౌనులు వరకు వుండవచ్చు. ఈ సూక్ష్మజీవుల ప్రాముఖ్యాన్ని వివరిస్తూ ఓ శాస్త్రిజ్ఞుడు 'ఇవి శరీరంలో ఒక భాగంగా భావించవచ్చు' అన్నాడు.

మనిషి ముఖంలాగానే ఈ పెద్ద ప్రేగులలోని సూక్ష్మజీవుల రకాలలో కూడా తేడాలుంటాయి. మనిషి ఒక్కో వ్యాధికి లోనైనప్పుడు ఈ పెద్ద ప్రేగులలోని సూక్ష్మజీవులలో కూడా మార్పులొస్తాయి. ఎక్కువగా వున్న రకాల సూక్ష్మజీవుల్ని బట్టి ఆ వ్యక్తికి ఏరకమైన జబ్బు ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశముందో కూడా పసిగట్టవచ్చుట.

ఈ సూక్ష్మజీవులు పెద్ద ప్రేగులలోకి చేరిన ఆహార పదార్థంలో పీచును విరిచేస్తుంటాయి. పెద్ద ప్రేగులలో చెడు కలిగించే సూక్ష్మజీవులకన్నా మంచిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులే ఎక్కువ. అందుకే అంత అత్యధిక సంఖ్యలో సూక్ష్మ జీవులున్నా పెద్ద ప్రేగులకు ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడం లేదు.

కోలాన్ కేన్సర్

పెద్ద ప్రేగులకి వచ్చే కేన్సర్.

మల విసర్జనలో వచ్చే మార్పుల్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తుంటే ఈ వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే పసికట్టవచ్చు. మల విసర్జన తరచూ, పలచగా అవుతుంటుంది. రక్తం పడవచ్చు. మలం సన్నగా కాడలా అవుతుంటుంది. పొత్తి కడుపులో బాధ వుంటుంది.

పీచు పదార్థంలేని ఆహార పదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన డమే ఈ కాన్సర్ రావడానికి ప్రధాన కారణమని భావిస్తున్నారు. ఇది వంశపారం పర్యంగాకూడా రావచ్చు. నలభై సంవత్సరాలు దాటినవారు సంవత్సరానికొక్క సారైనా పురీష నాళ పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం. ఈ పరీక్ష వల్ల ప్రేగుల్లో ఏ భాగంలో కేన్సరున్నా తెలిసిపోతుంది. 'అక్కల్ట్ బ్లడ్' పరీక్షతో కూడా విష యాన్ని పసిగట్టవచ్చు.

పెద్ద ప్రేగుల కేన్సర్ వున్న స్థానాన్నిబట్టి లక్షణాలు మారుతుంటాయి. పొట్టలో కుడివైపు పెద్ద ప్రేగుల్లో కేన్సర్ వున్నప్పుడు ఏ లక్షణమూ కనిపించక పోవచ్చు. ఈ కేన్సర్ ముదిరితే పొట్టలో కుడివైపున నొప్పి రావచ్చు. మల ములో రక్తం పోతుండడంతో రోగి రక్తహీనతకు లోనవుతాడు. పొట్టలో ఎడమ వైపు పెద్ద ప్రేగు సన్నగా వుంటుంది. ఈ భాగంలో కేన్సరుంటే మలబద్ధకముం టుంది. పొట్ట వుబ్బరిస్తుంది.

పెద్ద ప్రేగుల్లో అల్సర్స్

దీనినే 'అల్సరేటివ్ కొలైటిస్' అంటారు. ఇది పెద్ద ప్రేగులకే పరిమితమైన ఇన్ఫెక్షన్. పురుషులకన్నా స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు.

ఈ వ్యాధి రావడానికి నిర్దిష్ట కారణాలు తెలీవు. కొన్ని రకాల ఆహార పదా ర్థాలు పడకపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైనవి కారణాలుగా భావిస్తున్నారు.

ప్రారంభదశలో రక్తంతోకూడిన జిగురు విరేచనాలు, మలబద్ధకం మార్చి మార్చి అవుతాయి. జ్వరం, నిస్త్రాణ, బరువు కోల్పోవడం రక్తం తగ్గిపోవడం క్రమంగా జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి పెద్ద ప్రేగులలో పుజిగురు పొరకి (మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ కి) మాత్రమే పరిమితమవుతుంది. కండర గోడలకేమీ కాదు. పెద్ద ప్రేగుల చివరి భాగంలో ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంటుంది.

డైవర్టిక్యులోసిస్

పెద్ద ప్రేగులు, సెగ్మెంట్స్ సెగ్మెంట్స్‌గా వుంటాయి. ఒక్కోసారి గట్టి మలము ఈ సెగ్మెంట్స్‌లో ఒకవైపు చేరి, ఆ గోడల్ని ముందుకు నెడుతుంది. అలా పెద్ద ప్రేగుల గోడల్లో చిన్న పేలికల్లా ముందుకు పెరగడాన్ని 'డైవర్టిక్యులోసిస్' అంటారు. ఆ ప్రాంతంలోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌కి ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడాన్ని 'డైవర్టిక్యులైటిస్' అంటారు. ఇది బాగా ముదిరి, పగిలే స్థితికి వస్తే శస్త్ర చికిత్స అవసరం.

పొట్ట క్రింద భాగంలో ఎడమప్రక్క విపరీతమైన నొప్పి, ఆ ప్రదేశంలో తాకితే పుండులా అనిపిస్తుంది. జ్వరముంటుంది. ఇవి లక్షణాలు. ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గడానికి మందులు వాడుతూ, పూర్తి విశ్రాంతినివ్వాలి.

పాలిప్స్

పెద్ద ప్రేగుల గోడల్లోపల, రెక్టమ్ లోపలి వైపు మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌నుంచి చిన్న చిన్న మాంసపు ముద్దల్లా వచ్చి, నాళంలో అడ్డుపడుతుంటాయి. ఇవి ఒకటి నుంచి ఇరవై ముప్పైవరకు అధిక సంఖ్యలో కూడా వుంటాయి. ఇవి వత్తిడికి గురవటంవల్ల క్రమంగా కేన్సర్‌కి దారితీసే పరిస్థితి వుంది. పాలిప్స్‌వుంటే గుదముద్వారా రక్తం కూడా పడుతుంటుంది. కడుపులో నొప్పి ఎక్కువగా వుంటుంది. మలబద్ధకము రావచ్చు. పెద్ద ప్రేగుల చివరి భాగంలోవుంటే, అవి మాస్‌లాగా బయటికి రావచ్చు. బేరియమ్ ఎనీమా, ఎక్స్‌రే, ఫ్లెక్సిబుల్ సిగ్మాయిడస్కోపిల సాయంతో వీటి నిర్ధారణ, స్థానం, స్థాయి తెలుసుకోవచ్చు. కొలనోస్కోపీ ద్వారా ఈ పాలిప్స్‌ని తొలగించవచ్చు. శస్త్ర చికిత్సద్వారా తొలగించినా ఇవి మళ్ళీ మళ్ళీ పెరగవచ్చు. అందుకని ఆ తర్వాత సంవత్సరానికొక్కసారైనా చెకప్ చేయించుకోవడం అవసరం.

అమీబియాసిస్

పెద్ద ప్రేగుల గోడల్లో రకరకాల సూక్ష్మజీవులుంటాయి అని చెప్పుకున్నాం. వీటిలో యంటమీబా హిస్టోలిటికా అనే పరాన్నజీవి కూడా వుండవచ్చు. ఇవి

సంఖ్యాపరంగా పెరిగి, రోగి, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిన సందర్భంలో ఇన్ఫెక్షన్ అయి అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధి రావచ్చు.

ఈ యాంటమీ బాహిస్టోలిటికా పెద్ద ప్రేగుల గోడల్లోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌కి కంతలుచేసి, జిగురు రక్తస్రావానికి కారణభూతులవుతాయి. దీనివల్ల మలము సరిగ్గా ఏర్పడదు. మలములోని నీటిని పెద్ద ప్రేగుల గోడలు సరిగ్గా పీల్చలేవు. అందువల్ల నీళ్ళ విరేచనాలు మలములో మ్యూకస్ రక్తం కలిసి రావడం, కడుపులో తెరలు తెరలుగా నొప్పి రావడం, తిన్న వెంటనే మల విసర్జన చేయాలనుకోవడం అపానవాయువులెక్కువగా వస్తుంటాయి. జ్వరం కూడా రావచ్చు. మల పరీక్షతో ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

చేతులు, కాళ్ళు సరిగ్గా కడుక్కోకుండా ఆహారం తీసుకోవడం; అపరిశుభ్ర పరిసరాల్లో మల విసర్జన చేయడం; కలుషితాహారం నీరు తీసుకోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి ఒకళ్ళనుంచి మరొకళ్ళకి సంక్రమిస్తుంటుంది.

ఈ వ్యాధికి చికిత్స సరిగ్గా తీసుకోకపోతే హెపాటిక్ అమీబియాసిస్, సబ్ అక్యూట్ అపెండిసైటిస్‌లు కూడా వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గడానికి కావలసిన మందులు వాడుతూ రోగి సాధారణ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి చికిత్స తీసుకోవాలి. శుభ్రతని పాటించాలి.

పైల్స్

రెక్టమ్‌నుంచి రక్తాన్ని తీసుకెళ్ళే వీన్స్ వుబ్బి, సాగి, వీన్స్ గోడలు సన్నబడి, ముడుతలుముడుతలుగా తయారవుతాయి. ఈ సన్నబడ్డ వీన్స్ మలము వత్తిడితో పగిలి, రక్తం కారుతుంటాయి. ఇన్ఫెక్షన్‌కీ దారి తీస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఈ వీన్స్‌లో రక్తం గడ్డ కట్టుకుపోవడం జరుగుతుంది. మలానికి వెళ్ళినప్పుడు నొప్పి, మంట, రక్తస్రావం ఈ వ్యాధిలక్షణాలు. ఇన్ఫెక్షన్‌తో జ్వరం రావచ్చు.

రెక్టమ్, గుదాలను పరీక్షించి రోగ నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. మలబద్ధకము, ప్రేగుల కదలికలు వుండాల్సిన రీతిలో వుండకపోవడం ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణాలు. ముందు ఇన్ఫెక్షన్‌కి మందులు వాడాలి. మలబద్ధకం లేకుండా

చూసుకోవాలి. ఎక్కువగా కారం, మసాలాలు తినకూడదు. పీచు పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. థ్రాంబోసిస్ వుండి పిన్స్ యథాస్థితికి రానిపక్షంలో మాత్రమే శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. శస్త్రచికిత్స చేయించినా సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధి మళ్ళీ రావచ్చు.

ఫిస్ట్యులా

గుదము చుట్టూ వుండే కణజాలాల్లో పుండు ఏర్పడుతుంది. క్రమంగా అది చీముతిత్తిలా తయారవుతుంది. వత్తిడి అధికమైనప్పుడు కణజాలంలో ఒక మార్గం ఏర్పరచుకుని గుదములోకి తెరుచుకుంటుంది. దీన్ని 'ఫిస్ట్యులా' అంటాము.

ఇది రావడానికి ఇదమిద్ధమైన కారణాలు తెలీవు. లావుగావున్న వాళ్ళలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రేడియోథెరపీ తర్వాత, ప్రసవ సమయంలో తగిలిన గాయంవల్ల, కేన్సర్ లో కూడా ఇలాంటివి ఏర్పడతాయి. ముందు ఇన్ ఫెక్షన్ ని కంట్రోల్ చేయాలి. మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవాలి. అప్పటికీ ఫిస్ట్యులా నయంకాకపోతే శస్త్రి చికిత్స తప్పదు.

ఫిషర్

గుదములోపలి మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ లో పగుళ్ళులా వస్తాయి. మలము వెళ్ళేప్పుడు ఈ పగుళ్ళమీద వత్తిడి కలిగి, విపరీతమైన నొప్పి పుడుతుంది. మంటలు, పోటుపులు వుంటాయి. ఈ లక్షణాలు మల విసర్జన సమయంలో ప్రారంభమై, కొన్ని గంటలపాటు పీడిస్తాయి. కొన్నిసార్లు రక్తస్రావం జరుగుతుంది.

ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలీవుకాని మలబద్ధకము, గట్టి మలము ఏర్పడడం కారణాలు కావచ్చు ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గించుకోవాలి. కారం, మసాలాలు తినకూడదు. మలబద్ధకం కలగకుండా చూసుకోవాలి.

ప్రొలాప్స్ ఆఫ్ రెక్టమ్

రెక్టమ్ యానస్‌లోంచి బయటకు రావడాన్ని 'ప్రొలాప్స్ ఆఫ్ రెక్టమ్' అంటారు. కేవలం కొంత జిగురు పొర మాత్రమే బయటకు రావడం పిల్లల్లో

సహజం. రెక్టమ్‌కి ఆధారమైన పీచు పొర బలహీనమై, సాగినప్పుడు ప్రొలాప్స్ ఏర్పడుతుంది. మల విసర్జనకి వెళ్ళినప్పుడల్లా రెక్టమ్ యిలా యానస్ నుండి గొట్టంలా బయటికొచ్చి, నొప్పి పుడుతుంటుంది.

మలబద్ధకం లేకుండా వుండేట్లు ఆహారపుటలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కొన్నిసార్లు శస్త్రి చికిత్స అవసరమవుతుంది.

హెర్నియా

కడుపు గోడల కండరాల్లో కొన్ని బలహీన స్థానాలుంటాయి. పొట్టలో వత్తిడి పెరిగినపుడు పెద్ద ప్రేగు లేదా మీసెంటరి (ప్రేగులపైన పొర) ఈ బల హీన పాయింట్స్‌లోంచి ముందుకు చొచ్చుకొస్తాయి. దీనినే 'హెర్నియా' అంటాము. పొత్తి కడుపు దిగువ భాగంలో నాభి ప్రాంతంలో హెర్నియాని అధి కంగా చూస్తుంటాం. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, మల విసర్జన సమయంలో ఈ వుబ్బెత్తు ఎక్కువవుతుంది. పడుకున్నప్పుడు మామూలుగా అవుతుంటుంది. క్రమంగా బయటికొచ్చిన భాగం మీద వత్తిడి ఎక్కువై, ఆ భాగం మిగతా ఆహార నాళం నుంచి వేరు పడ్డట్లు బాధ కలుగుతుంటుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇది అత్యవసర స్థితి. ఈ స్థితిలో వెంటనే శస్త్రి చికిత్స చేయించాలి.

కడుపు కండరాలు బలపడడానికి కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు చేయడం అవసరం. కడుపులో గాసెస్ అధికం కాకుండా, మలబద్ధకం కలగకుండా చూసు కోవాలి. దగ్గు ఎక్కువ కాలం వుండకుండా కూడా చూసుకోవాలి.

ఇంటస్ ససెప్షన్

చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులలో కూడా యిది జరుగుతుంది. ప్రేగులు కాయిల్‌లా ముడుతలుపడి, లోపలికి ముడుచుకున్న భాగంలో అడ్డంకులేర్పడడాన్ని 'ఇంటస్ ససెప్షన్' అంటారు. ఘనపదార్థాలేవీ ఈ భాగం ద్వారా ప్రయాణించలేవు. పెరిస్టాలిటిక్ మూవ్‌మెంట్స్ క్రమంగాలేకపోవడం, పాలిప్స్, కంతుల వల్ల ఈ యిబ్బంది కలగవచ్చు. మలబద్ధకంగావుండి, ఘనమలము రాదు. నీళ్ళ విరేచనంలా వస్తుంటుంది. కొన్ని రోజులు యిలాగేవుంటే వుబ్బెత్తు పెరిగి బయటికి కనిపి స్తుంటుంది. కడుపు ముడుచుకుపోతున్నట్లు నొప్పి వస్తుంది. వాంతులవుతాయి.

లాప్రొటమీ ద్వారా కడుపుని తెరచి రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స చేయాల్సి వుంటుంది. ఎక్స్‌రే కూడా రోగ నిర్ధారణకి తోడ్పడుతుంది.

జీర్ణమండల వ్యాధులు – హోమియోవైద్యం

మన సమాజంలో తొంభై శాతం వ్యక్తుల్లో ఏదో ఒకరకమైన జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడటం చూస్తున్నాము. దీనికి కారణం ప్రధానంగా 'మన జీవనశైలి' అని చెప్పవచ్చు. కొంతరవకు శరీరతత్వం, వంశపారంపర్యం వ్యాధులకు కారణాంశాలవుతాయి. వ్యాధి ప్రాథమిక దశలో ఉన్నపుడు కేవలం కొన్ని స్వల్పమైన వ్యాధిలక్షణాలతో మాత్రమే రోగి బాధపడతాడు. ఉదాహరణకి కడుపులో నొప్పి, గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకము మొదలైనవి. ఈదశనే ఫంక్షనల్ స్టేజి' అంటాము. ఈ దశలో ఫలానా వ్యాధివుందని ఎన్ని పరీక్షలుచేసినా నిర్ధారించలేము. ఈదశలో కేవలం వ్యాధి లక్షణాలను తొలగించటానికి, లేదా అణచటానికి మాత్రమే మందునివ్వటం జరుగుతుంది. కొంతకాలం తర్వాత వ్యక్తి దేహ 'నిరోధక వ్యవస్థ' స్థితిని అనుసరించి, వ్యాధి ముదిరిన రూపంలో పునరావృతం కావటం జరుగుతుంది. కాని హోమియో వైద్యంలో ఈ 'ఫంక్షనల్ స్టేజి'లోనే వ్యాధిలక్షణాలు, వ్యక్తిగత లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినట్లయితే వ్యాధిముదిరి, నిర్ధారణ జరిగేదశకు రాకముందే వ్యాధిని అరికట్టి ఆరోగ్యం కలిగించవచ్చు. అనేక జీర్ణమండలం వ్యాధులకు హోమియో వైద్యంలో చక్కటి సమర్థవంతమైన చికిత్స వుంది.

వ్యాధిలక్షణాలు, వ్యాధి నిర్ధారణ మొదలైన విషయాలే కాకుండా, వ్యాధి నివారణలో హోమియో వైద్యంలో గల వైవిధ్యం, విశిష్టత గురించి పరిశీలిద్దాం. చికిత్సచేయవలసింది రోగికి, రోగానికి కాదు అన్నది హోమియో వైద్య విధానంలోని మౌళిక సిద్ధాంతాలలో ఒకటి. మామూలుగా అయితే వ్యక్తి బాధని అనుసరించి తగిన పరీక్షలు చేయించి వీలయితే వ్యాధిని నిర్ధారించటానికి ప్రయత్నం చేయడం జరుగుతుంది. వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగితే వ్యాధికి సంబంధించిన అవయవానికి వైద్యం చేయాలి. లేకపోతే వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం జరుగుతుంది. ఒకే వ్యక్తిలో రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వ్యవస్థలు (ఉదా: చర్మం, జీర్ణ

మండలము) వ్యాధికి గురయినట్లయితే వాటిని వేరు వేరు వ్యాధులుగా పరిగణించి ఆ అవయవము జబ్బులను నయంచేయటమనేది ప్రస్తుత సాంప్రదాయ వైద్యంలో జరుగుతోంది. కాని హోమియో వైద్య విధానంలో ఒకే రోగిలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ అవయవాలు లేదా వ్యవస్థలు వ్యాధికి గురయినప్పటికీ, ఒకే వ్యాధిగా పరిగణించి, రోగికి చికిత్స చేయటం జరుగుతుంది.

అందుకే, రోగి జీర్ణ మండల వ్యాధితో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మిగతా అవయవాలకు, వ్యవస్థలకు సంబంధించిన ఆ వ్యాధి లక్షణాలన్నింటినీ రాబట్టవలసి వుంటుంది. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి ఒకేసారి చర్మానికి సంబంధించిన ఎక్జిమా అనే వ్యాధితోనూ, జీర్ణమండలానికి సంబంధించి పెప్టిక్ అల్సర్ అనే వ్యాధితోనూ, బాధ పడుతూన్నట్టయితే చర్మవ్యాధికి ఒక చికిత్స, పెప్టిక్ అల్సర్ మరొక చికిత్స చేయటం లాంటి యాంత్రిక పద్ధతి శాస్త్రీయం కాదని, పూర్తి లక్షణాల మీద వ్యక్తితత్వాన్ని నిర్ణయించి వైద్యం చేయవలసి వుందని హోమియో వైద్యం చెబుతోంది.

ఒకే వ్యాధి వున్న పదిమంది రోగులకీ ఒకే రకమైన మందులు వాడటం మామూలుగా చూస్తుంటాం. వ్యాధి నిర్ణయమే ప్రధానాంశంగా తీసుకోవటం జరుగుతుంది. కాని హోమియో వైద్యంలో కేవలం వ్యాధి నిర్ణయం జరిగితే సరిపోదు. వ్యక్తిగత లక్షణాలు, ఒక్కొక్క రోగిలో వున్న వ్యాధి లక్షణాలలో గల సూక్ష్మమైన భేదాలను రాబట్టవలసి వుంటుంది. వ్యాధి ఒకటే అయినా కారణాలు వేరు కావచ్చు. ఉదాహరణకి ఒక పెప్టిక్ అల్సర్ రోగికి కారణం కోపం, టెన్షన్ కావచ్చు. మరొక వ్యక్తిలో అధిక మోతాదుల్లోమందులు (ఉదా॥ ఆస్పిరిన్, పారసిటమాల్) మింగటం కారణం కావచ్చు. ఈ విధంగా ముందు అనారోగ్యం కలగడానికి కారణాన్ని తెలుసుకోవలసి వుంటుంది.

రోగి వ్యక్తిగత లక్షణాలను రాబట్టవలసి వుంటుంది. అందుకే రోగికి ఆహార పదార్థాలపై ఇష్టాయిష్టాలను, రోగి ఏఏ పదార్థాలు బాగా జీర్ణం చేసికొని ఇముడ్చుకోగలడు? ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు శరీరానికి సరిపడతాయి లేదా సరి పడవు? వ్యాధి లక్షణాలు ఏ సమయంలో తీవ్రవస్థాయిలో ఉంటాయి? ఏ

సమయంలో రోగికి ఉపశమనం వుంటుంది? రోగి ఏ వాతావరణం అంటే ఇష్టపడతాడు? రోగి ఏ వాతావరణాన్ని ఎంతవరకు తట్టుకోగలుగుతాడు? ఇలాంటి విషయాలు అన్నింటిని రోగి నుండి రాబట్టవలసి వుంటుంది. ఇలాంటి వ్యక్తిగత భేదాలను ఆధారంగా మందు ఎంపిక చేయటం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకి గాస్ట్రయిటిస్ ఉన్న రోగి అతిశీతల పదార్థాలను ఇష్టపడినట్టయితే వారికి ఫాస్ఫరస్ అనే మందు ఇస్తారు. గాస్ట్రయిటిస్ ఉన్న రోగి అతివేడి పానీయాలను, ఆహార పదార్థాలను కోరినట్లయితే ఆర్సినికమ్ ఆల్బమ్, చెలిడోనియమ్ వంటి మందులను ఇస్తారు. అంటే పెప్టిక్ అల్సర్ వున్న పది మంది రోగులకి ఒకే రకమైన మందు కాకుండా, వాళ్ళ వాళ్ళ వ్యాధి లక్షణాలలో గల సూక్ష్మతరమైన భేదాలను బట్టి వేరు వేరు మందులను ఇస్తారన్నమాట.

హోమియో మందులను ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులపై ప్రయోగించి వ్యాధిస్థాయిలో, వ్యక్తిగతస్థాయిలో, మానసిక స్థాయిలోనూ లక్షణాలను వెలికితీయటం జరిగింది. ఈ విశిష్టమైనవిధానము కేవలం హోమియోవైద్యంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

కొన్ని వ్యాధుల్లో వ్యాధి లక్షణాలు, వ్యాధి ఫలితాలు శారీరక స్థాయిలో కనపడినప్పటికీ, వ్యాధి కారణాంశాలు మానసిక స్థాయిలో వుంటాయని రెండు వందల ఏళ్ళ క్రితమే హోమియో వైద్య పితామహుడు డా॥ సామ్యుయల్ హానిమన్ "ఆర్గనాన్ ఆఫ్ మెడిసిన్" అనే వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. అలాంటి మనోశారీరక వ్యాధులు (సైకోసోమాటిక్ డిసీజెస్) గురించి కూలంకషంగా వివరించారు. మానసిక వత్తిడికి లోనవటం వల్ల పెప్టిక్ అల్సర్, క్రానిక్ అల్సరేటివ్ కొలైటిస్, ఇర్రిటబుల్ బవెల్ సింగ్రోమ్ వంటి జీర్ణ మండల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు వున్నట్టుగా శాస్త్రజ్ఞులు గుర్తించారు. మానసిక అంశాలవల్ల కేవలం ఒకటో, రెండో వ్యాధులే కాకుండా, పూర్తి దేహరక్షణ వ్యవస్థని ప్రభావితం చేయవచ్చుని నిర్ధారించారు. మనిషి అధికమైన ఆందోళన, కోపం, దిగులు, భయం, హైటెన్షన్‌కి లోనయినపుడు ఉద్వేగాలప్రభావం హైపోథాలమస్, స్వయం చాలక నాడీమండలము ద్వారా జీర్ణమండలముపై పడుతుంది.

నిరంతరం వ్యక్తి మోతాదు మించి ఉద్వేగాలకి లోనవటం వలన, జీర్ణరసాల ఉత్పత్తి, ప్రేగుల కదలికలో మార్పులు వస్తాయి. మనిషి ఆందోళనకు గురయి నపుడు ఆకలి మందగించటము, దిగులు, విచారాలకు లోనయినపుడు మల బద్ధకంగా వుండడం, టెన్షన్ లో ఉన్నపుడు పదే పదే విరోచనాలవటము మనం గమనిస్తుంటాం. జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన వివిధ వ్యాధులు వున్నప్పుడు మానసికాంశాలు తోడయినట్టయితే జీర్ణమండల బాధలు అధికమవుతున్నాయి.

మానసిక అంశాల వల్ల శారీరక ఆరోగ్యము ప్రభావితం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే లేదా ఉద్రేపించే జీర్ణ మండల వ్యాధులలో ముఖ్యంగా మూడు వ్యాధులను పేర్కొనవచ్చు. అవి పెప్టిక్ అల్సర్, పెద్ద ప్రేగులలో అల్సర్లు, చిన్నప్రేగులలో జిగినరు పారవాపు!

పెప్టిక్ ఆల్సర్ : పెప్టిక్ అల్సర్ కు చాలా కారణాలను ప్రతిపాదించటం జరిగింది. కాని ఏ ఒక్క నిర్దిష్టమైన కారణం కాదు. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవ కాశాలున్నాయి. 'ం' గ్రూపు రక్తం ఉన్న వ్యక్తులలో అధికంగా కనిపిస్తుంది. ధూమపానం, ఆల్కహాలు వంటి దురలవాట్లు, క్రమపద్ధతి లోపించిన ఆహారపు అలవాట్లు మొదలైనవి కారణాలుగా భావించటం జరుగుతుంది. వీటన్నింటిని మించి మోతాదు మించిన ఉద్వేగాలు, మానసిక వత్తిడుల పెప్టిక్ అల్సర్ కు కార ణాలుగా శాస్త్రజ్ఞుల గుర్తించారు.

హోమియోవైద్యంలో పెప్టిక్ అల్సర్ రోగికి నయం చేసేటపుడు మాన సిక అంశాలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనివ్వటం జరుగుతుంది.

పెద్దప్రేగులలో అల్సర్లు : జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లో మరోముఖ్యమైన వ్యాధి అల్సరేటివ్ కొలైటిస్. ఈ వ్యాధిలో పెద్దప్రేగుకు పరి మితమైన ఇన్ఫెక్షన్, అల్సర్లు కనిపిస్తాయి. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. వంశ పారంప ర్యంగా వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. ఈ వ్యాధికి కూడా వైద్య ప్రపంచానికి నిర్దిష్ట కారణాలు తెలియరాలేదు. మానసిక వత్తిడులు, కొన్ని ఆహారపదార్థాలు పడక పోవటం మొదలయినవి కారణాలుగా భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి శరీరంలో

లోలోపలే బాగా ముదిరిన తర్వాతే వ్యాధి లక్షణాలు బయటికొస్తాయి. రక్తం, జిగురుతో విరేచనాలటం, పొట్టలో నొప్పిరావటం, జ్వరం రావటం, బరువు తగ్గటం జరుగుతుంది.

"క్రానిక్ అల్సరేటివ్ కొలైటిస్" వ్యాధి గురించి అనేకసిద్ధాంతాలున్నాయి. దేహ రక్షణ వ్యవస్థలో సమన్వయం, సమతుల్యం లోపించటం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధికి దారితీస్తుందన్న అభిప్రాయం శాస్త్రజ్ఞుల్లో వుంది. అందుకే ఈ వ్యాధిని ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధిగా పరిగణించటం జరుగుతుంది. వ్యక్తి మనో ఉద్వేగాలకి (ఎమోషన్స్) ఈ వ్యాధికి సంబంధం ఉన్నట్టుగా 80 శాతం కేసుల్లో రుజువయింది.

1930 ప్రాంతంలో బ్రిటన్‌లో డాక్టర్ ఎరిష్ పిట్క్రీవర్, ఈ వ్యాధిగల వ్యక్తులపై చేసిన సుదీర్ఘ పరిశోధనలో ఈ వ్యాధిలో మానసికాంశాల ప్రాధాన్యత వెలుగులోకి వచ్చింది. శరీరంపై మనస్సుకు గల ప్రభావాన్ని నిరూపించటానికి ఈ వ్యాధి ప్రత్యక్ష నిదర్శనం.

శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనల ప్రకారం వ్యక్తి మానసిక లక్షణాలనుబట్టి ఈ వ్యాధిగ్రస్తులను మూడు తరగతులుగా విభజించవచ్చు. మొదటి తరగతివారి పిల్లలైతే అతినున్నితం, తోటిపిల్లల్తో కలుపుగోలుగావుండరు. పిరికి, బిడియంతో చురుకుగా ఉంటారు. పనిలో శుభ్రత, చక్కదనము, కొట్టొచ్చినట్టుగా కనిపిస్తాయి. మొదటి తరగతికి చెందినవారు పెద్దయ్యాక సమర్థతగల కార్యసాధకులుగా తయారవుతారు. ఎపుడూ వాళ్ళ భద్రత, స్థాయి, ఉనికి, గుర్తింపు గురించి ప్రాకులాడుతుంటారు. ఇలాంటి మనస్తత్వం గలవారికి ఆర్సెనికమ్ ఆల్బం, సల్ఫర్, సెపియా వంటి హోమియో మందులను ఆలోచించవలసి వుంటుంది. రెండవ తరగతికి చెందిన పిల్లలు మొండిగా, పేచీకోరుగా వుంటారు. గోలచేయటం, ఇతరులపై అజమాయిషీ చేయటం నలుగురినీ వెంట త్రిప్పటంవంటి నాయకత్వపు లక్షణాలు బాల్యంలోనే బయటపడతాయి. రెండవ తరగతికి చెందిన

పెద్దవాళ్ళలో అధికంగా స్త్రీలుకనిపిస్తారు. త్వరగా రియాక్ట్ అవుతారు. మూడ్ లో అతిత్వరగా మార్పులు కనిపిస్తాయి. కొంతకాలం అతి ఉల్లాసంగాను, కొంతకాలం అతివిచారం గాను కనిపిస్తారు. ఏ పనిపై ఏకాగ్రత చూపలేరు. సాధించలేరు. హిస్టీరియా వంటి వ్యాధులు అధికంగా వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. రెండవ తరగతికి చెందిన రోగులకి పల్సెటిల్లా, కోలోసంథ్, బ్రయోనియా, కామోమిల్లా వంటి మందులను ఎన్నుకోలసి వుంటుంది. మూడవ తరగతికి చెందిన పిల్లల్లో మర్యాద, మన్నన అధికంగా కనిపిస్తాయి. ఇతరులతో సున్నితంగా ప్రవర్తిస్తారు. తెరవెనుక సూత్రధారులుగా వ్యవహారం నడిపిస్తారు. పెద్దవాళ్ళలో భయం, నెమ్మది స్వభావం, దిగులు కనిపిస్తాయి. వృత్తిపరంగానో లేదా ఏదోరకమైన సమస్యలతో సతమతమవు తుంటారు. వీరి స్వభావానికి సరిపడే మందులు కాల్కేరియాఫాస్, జెర్సిమియం, అర్జంటమ్ నైట్రికమ్ మొదలైనవి.

హోమియో వైద్యంలో, రోగికి నయం చేయటంలో మానసిక లక్షణాలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనివ్వటం జరుగుతుంది. తద్వారా రోగి తత్వాన్ని సరిగ్గా అవగాహనచేసుకుని రోగాన్ని మొదలంటా తొలగించటం జరుగుతుంది. దీనినే కానిస్టిట్యూషనల్ ట్రీట్మెంట్ అంటాము. దీనిని హోమియో వైద్య విధానం ప్రత్యేకతగా పేర్కొనవచ్చు.

లివర్ (కాలేయం)కు సంబంధించిన వ్యాధులు : వైరల్ హెపిటైటిస్ వంటి ఇన్ఫెక్టివ్ వ్యాధుల్లో (జాండిస్) హోమియో మందులు చక్కగా పని చేస్తాయి. ఎకొనైట్, నక్స్వామికా చెలిడోనియం లైకోపోడియంవంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి ఇవ్వవలసివుంటుంది.

లివర్ సిర్రోసిస్ : ఈ వ్యాధి కూడా ప్రథమ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడే హోమియో వైద్యం తీసుకున్నట్టయితే రోగి త్వరగా, సంపూర్ణంగా కోలుకుంటాడు. ఆల్కహోలు వంటి మత్తుపానీయాలు, ధూమపానం మానుకోవాలి. సరిఅయిన ఆహారం, (డాక్టరు సలహా ప్రకారం) విశ్రాంతి తీసికోవలసి వుంటుంది.

ఫాస్ఫరస్, కార్డుస్, కాల్మెగ్ వంటి హోమియో మందులు సిర్రోసిస్ వంటి లివర్ జబ్బులకి దివ్యౌషధాలుగా పేర్కొనవచ్చు. అయితే, స్వంత వైద్యం చేసుకోవటమో, ఏదో ఒక పుస్తకం చదివి తామే ధీటయిన వైద్యులమని ప్రచారం చేసుకునే నకిలీ వైద్యుని దగ్గర మందుల వాడడం అపాయకరమని గమనించాలి. సరైన హోమియో వైద్యుని దగ్గర మాత్రమే వైద్యం చేయించుకోవాలి. పసరు తిత్తిలో రాళ్ళు రావటం (గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్) వలన కూడా కొందరు బాధపడడం ఈమధ్య తరచుగా చూస్తున్నాము. ఈ గాల్ బ్లాడర్ రాళ్ళలో నూటికి 90 పాళ్ళు కొలెస్ట్రాల్ వుంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవటమే దీనికి మూలకారణంగా భావిస్తారు. రాళ్ళు, పైత్యరసనాళం(బైల్ డక్ట్)లోకి ప్రవేశించి కదలినపుడు ఛాతి కుడి భాగంలో విపరీతమైన నొప్పి, జాండిస్, జ్వరం వస్తాయి. కొన్నిసార్లు శస్త్రచికిత్స తప్పకపోవచ్చు. కాల్కేరియా కార్బ్, లైకోపోడియం, కొలెస్టిరినమ్ వంటి మందులను జాగ్రత్తగా కొంతకాలం వాడినట్టయితే మళ్ళీ గాల్ స్టోన్స్ రాకుండా నిరోధించవచ్చు.

ఇలాంటి జీర్ణమండల వ్యాధులను నిర్ధారించటానికి, చికిత్స సమయంలో వ్యాధి దశను పరిశీలించటానికి, ఎక్స్‌రే, ఎండోస్కోప్, అల్ట్రాసౌండ్, లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్‌లు వుపయోగించటం జరుగుతుంది. కాని వ్యాధి లక్షణాలు, వ్యక్తిత్వ లక్షణాలకే ప్రాథమిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసి వుంటుంది. ఈ వ్యాధులు లాబోరేటరీ పరీక్షలో డిటెక్ట్ కావటానికి చాలా కాలం ముందే మనిషిలో రోగ లక్షణాలు కనిపెట్టవచ్చు. మన శరీరమే ప్రపంచంలో అన్నింటికంటే అతిసున్నితమైన పరికరము. శరీరములో, మనస్సులో ఎలాంటి వ్యాధి మొదలయినా, వెంటనే వ్యాధి లక్షణాలు ఏదో ఒక స్థాయిలో మన శరీరానికి బయటకు చూపించేతత్వము ఉంది.

తరుణ వ్యాధులు మరియు అత్యవసర పరిస్థితులు

ఎక్యూట్ పాంక్రియాటైటిస్, ఎక్యూట్ అపెండిసైటిస్, గాస్ట్రో ఎంటిరైటిస్ వంటి తరుణ వ్యాధులలో, ప్రాణాపాయ పరిస్థితులలోకూడా సరయిన సమయంలో సరయిన హోమియో మందును ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే రోగి ప్రాణాన్ని రక్షించవచ్చు. కొన్ని గంటలు, నిమిషాల్లో కూడా హోమియోమందుల చర్యని తరుణ వ్యాధుల చికిత్సలో గమనించవచ్చు.

చాలాకాలం నుంచి బాధపడుతున్నవారి వ్యాధిలో రోగి చాలాకాలంగా బాధపడటం, క్రమంగా ఆరోగ్యము క్షీణించటం చూస్తాము. దీనివలన మధుమేహం వస్తుంది. సరిఅయిన ఆహారము తీసుకోవాలి. వైద్యుని సలహా ప్రకారం, ఫాస్ఫరస్, ఐరిస్ వంటి హోమియో మందులు వాడవలసివుంటుంది.

అపెండిసైటిస్: ఇన్ఫ్లమేషన్, అబ్స్ట్రక్టివ్ అవి రెండు రకాలు. ఇన్ఫ్లమేటరీ రకానికి చెందిన అక్యూట్ మరియు క్రానిక్ అపెండిసైటిస్ వ్యాధిలో హోమియో వైద్యంలో శస్త్రచికిత్స లేకుండా ఔషధాలతో నివారించవచ్చు. అపెండిసైటిస్, అబ్స్ట్రక్టివ్ తరగతికి చెందినదైతే శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి! ఈ వ్యాధి ఏ రకానికి చెందిందో, ఏరకమైన చికిత్సతీసుకోవాలో, వైద్యుని సలహా ప్రకారమే నిర్ణయించుకోవలసి వుంటుంది.

జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన కాన్సర్ : గాస్ట్రిక్ కాన్సర్, కోలాన్ కాన్సర్, లివర్ కాన్సర్ వంటి వ్యాధులలో, (వ్యాధి ప్రాథమికస్థాయిలో) వున్నపుడు హోమియో మందులు వాడినట్టయితే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

జీర్ణమండలవ్యాధులకు హోమియో వైద్యం తీసుకుంటున్నపుడు ప్రత్యేకంగా ఆహార నియమాలేవీ వుండవు. నియమాలు రోగాన్ని బట్టి వుంటాయి. ఉదాహరణకి పెప్టిక్ అల్సర్ లో కారం, పులుపు, మసాలాలు పరిమితం చేయటం రోగితత్వాన్ని బట్టి వుంటుంది.

అణచివేత : రోగాన్ని మూలం నుండి తీసివేయాలి కానీ రోగలక్షణాలను అణచివేయటం వల్ల ఇతర కీలక అవయవాలు దెబ్బతింటాయన్నది హోమియో వైద్యంలో ముఖ్యమైన సిద్ధాంతం ఎక్జిమా వంటి చర్మవ్యాధిని అణచివేయటం వలనకూడా జీర్ణమండలవ్యాధులు చోటుచేసుకునే అవకాశంవుంటుంది. చర్మ వ్యాధిని అణచటంవలన జీర్ణకోశవ్యాధులతో, బాధపడేరోగికి హోమియో వైద్యం చేసేటప్పుడు జీర్ణ మండల వ్యాధి తగ్గుతూ, చర్మవ్యాధి పునరావృతం అవటం గమనించవచ్చు. గాబరాపడి మళ్ళీ పైపూతకి ప్రయత్నించకూడదు. నోటిద్వారా వాడుకునే హోమియో మందులచే చర్మ వ్యాధి మటుమాయమవటం చూడవచ్చు.

దీర్ఘవ్యాధులు : పెప్టిక్ అల్సర్, క్రానిక్ అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ కోలాన్‌సింద్రోమ్, క్రానిక్ అల్సరేటివ్ కొలైటిస్ వంటి జీర్ణమండల వ్యాధులను దీర్ఘవ్యాధులుగా పరిగణించవచ్చు. ఈ వ్యాధులు మెల్లగా మొదలయి, పైపై వైద్యంతో ఉపశమనం కనిపిస్తూ, మందులు మానగానే వ్యాధి ముదిరి రోగిని నిర్జీవం చేస్తాయి. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధిలో కొన్నిసార్లు సర్జరీ తర్వాత కూడా పునరావృతం అవటం గమనిస్తూనే వున్నాము. ఇలాంటి దీర్ఘవ్యాధులకు, సరిగ్గా హోమియో వైద్యం తీసికున్నట్లయితే పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు. మందులు అధిక కాలం వాడినా హోమియో మందులు అతిసూక్ష్మమోతాదుల్లో ఇవ్వటం వలన ఇతరత్రా ఎటువంటి దుష్ప్రభావం శరీరంపై పడదు.

ఈ విధంగా మామూలు అజీర్తి, మలబద్ధకం మొదలు లివర్ సిరోసిస్, కోలన్ కాన్సర్ వరకు గల అన్ని రకాల జీర్ణమండల వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన శాస్త్రీయ పద్ధతిలో, చికిత్స హోమియో వైద్య విధానంలో వుంది.

జీర్ణకోశవ్యాధుల నిర్మూలనలో ప్రకృతి చికిత్స

వేళకాని వేళ భోజనం చేయడం, శరీరానికి అవసరానికి మించి ఆహారాన్ని తీసుకోవటం, తగిన శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, రాత్రి సరైన వేళకు నిద్రపోకపోవడం మొదలైన అలవాట్లవల్ల అనేక రకాల జీర్ణకోశ వ్యాధులు రావచ్చు. హైపర్ ఎసిడిటి, పొట్టలో పుళ్ళు (అల్సర్స్) మలబద్ధకం మొదలైన వ్యాధులురాకుండా వుండాలంటే ప్రతీవ్యక్తీ వారి వృత్తి ధర్మాన్ననుసరించి ఆహారం తీసుకునే వేళల్ని నిర్ణయించుకుని, ఆకలి వున్నప్పుడే ఆహారం తీసకోవాలి.

జీర్ణకోశ వ్యాధులు రాకుండా వుండాలంటే ఆహార సేవన విధానం ఎలాగుండాలంటే....

చాలామంది అవసరానికి మించి అతిగా భోంచేస్తూ వుంటారు. ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావాలంటే, పొట్టని నాల్గు భాగాలుగా విభజించి సగభాగాన్ని మాత్రమే ఘనాహారంతో నింపాలి. మిగిలిన దాంట్లో సగం ద్రవాహారంతో నింపి, మిగిలిన సగాన్ని ఖాళీగా వుంచాలి. ఇలా తీసుకోవటం వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణ రసాలతో సరిగా మిశ్రమంచెంది, సారూప్యం చెంది, తగిన సమయంలో జీర్ణమవడం జరుగుతుంది. అకాలంలో అతి భోజనం చేయడంవల్ల ఆహారం జీర్ణరసాలతో సరిగ్గా మిశ్రమం చెందక, పొట్టలో ఆహారపదార్థాలు మండలం (ఫెర్మెంటై) చెంది, అధిక ఆమ్లాలు ఉత్పత్తి అయి కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు, ఇంకా రకరకాల జీర్ణకోశ వ్యాధులు కలగవచ్చు.

అకాల భోజనం వల్ల ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. నోటి నుంచి దుర్వాసన రావడం కూడా జరుగుతుంది. ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావాలంటే ప్రతీ ఒక్కరూ కొన్ని పద్ధతుల్ని పాటించాలి.

ఎక్కువ పీచు పదార్థంవున్న కూరగాయలు (శాఖాహారం), పండ్లు, పండ్ల రసాలు, ఆకుకూరలు రోజూ తప్పనిసరిగా తీసుకోవటం మంచిది.

శాఖాహారంలో శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజలవణాలు సంతృప్తంగా వుండి, ఆహారం తొందరగా జీర్ణమై, మళ్ళీ బహిష్కరణ సక్రమంగా జరిగి తిన్న ఆహారం శరీరానికి సరిగ్గా వంటబట్టటం జరుగుతుంది. జీర్ణశక్తిని మించి ఆహారాన్ని తీసుకోవటంవల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాక శరీరంలో అన్యపదార్థాలు చేరి, జీర్ణకోశ వ్యాధులే కాక ఇతర జబ్బులు కూడా రావటం జరుగుతుంది.

సాధారణంగా ప్రతిజబ్బులోను అజీర్ణం, మలబద్ధకం వుండి తీరుతుంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవడమేకాక ఇతర జబ్బుల నుండి శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

జీర్ణశక్తి సరిగ్గా వుంటేనే ఎంత మంచి ఆహారం తీసుకున్నా చేయడం ఎంతో అవసరం. మనలో చాలామంది మానసిక శ్రమ ఎక్కువ చేస్తూ శారీరక శ్రమ విషయంలో అసలు పట్టించుకోరు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ కనీసం ఒక గంట వ్యాయామం (నడక, యోగాసనాలు, తోట పని మొ॥) చేయాలి. ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ప్రతివ్యక్తి రోజుకి రెండు లీటర్లు అంటే దాదాపు ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగడం ఎంతో అవసరం. ఆహారం తీసుకునేప్పుడు ఎక్కువ నీళ్ళుత్రాగకుండా వుండటం మంచిది. ఆహారంలో వుప్పు, కారం, మసాలాలు తక్కువ తినడంవల్ల భోజనం చేసేప్పుడు ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. భోజనం చేసేప్పుడు ఎక్కువ నీళ్ళు తాగ్రడం వల్ల పొట్టలోని జీర్ణరసాలు పలుచబడి, ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కాదు. భుజించినతర్వాత ఒక గంటవ్యవధిచ్చి ఎక్కువ నీళ్ళుతాగడం మంచిది.

జీర్ణకోశవ్యాధులు వచ్చినపుడు ఆ వ్యాధిని బట్టి ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

హైపర్ ఎసిడిటి, అల్సర్స్ మొదలైనవి వచ్చినపుడు ఆహారంలో కారం, మసాలా పదార్థాలు పూర్తిగా వాడకూడదు. జీర్ణశక్తిని బట్టి చప్పిడి కూరలు, అన్నం, గోధుమ పుల్కాలు, మజ్జిగ, తియ్యటి పళ్ళరసాలు, తేనెనీళ్ళు తీసుకోవాలి. చికిత్సలుగా తొట్టిస్నానం, చల్లనీళ్ళ తడికట్టు (కోల్డ్ బ్డామినల్ పాక్) తీసుకోవాలి. మలబద్ధకం వుంటే ఎనీమా తీసుకోవాలి. అప్పుడు ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణమై, పొట్టలో ఆహారపదార్థాలు మురగకుండా వుండి, అధిక ఆమ్లము ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించబడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే

రోజుకి రెండుసార్లే భోజనం చేయడం మంచిది. రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీళ్ళు తాగాలి. రోజుకి కనీసం ఒక గంట వ్యాయామం చేయాలి. వారానికొక పూర్తి రోజు ఉపవాసం చేయడం (ఉపవాసంలో రోజుకి నాల్గు గ్లాసుల తేనెనీళ్ళు, వెన్నతీసిన మజ్జిగ, తియ్యటి పళ్ళరసం మాత్రమే తీసుకోవాలి) పిండి వంటలు, మాంసాహారం, కాఫీ, టీ, బేకరీ పదార్థాలు అన్నీ విసర్జించడం మంచిది. మానసిక ఒత్తిడులకు లోనైనప్పుడు జీర్ణశక్తి తగ్గి జీర్ణకోశవ్యాధులు రావచ్చు.



తొట్టి స్నానం

ఈ నియమాల్ని సరిగ్గా పాటిస్తే లివర్, గాల్ బ్లాడర్లో రాళ్ళు చేరకుండా నివారించవచ్చు. తక్కువ పరిమాణంలోవున్న రాళ్ళను ప్రకృతి చికిత్స, అయస్కాంత చికిత్సలతో, కరిగించడానికి వీలవుతుంది.

మొలలకి సంబంధించిన వ్యాధులున్నవాళ్ళలో చాలా మందికి మలబద్ధకం వుండి తీరుతుంది. ఆహార నియమాలు సరిగ్గా పాటించకపోవడం వల్ల పెద్ద ప్రేవుల్లోని మలము గట్టిపడి, పెద్దప్రేగుల చివరి భాగము నందలి కండరాలమీద, రక్తనాళాల మీద ఒత్తిడి ఎక్కువై మొలల వ్యాధి వస్తూంటుంది.

ఆహార నియమాల్ని పాటించటం వల్ల మలము గట్టిపడకుండా వుండి మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. చల్లనీళ్ళ తొట్టిస్నానం, అవసరాన్ని బట్టి గోరువెచ్చని నీళ్ళ తొటి స్నానం చెయ్యడం వల్ల పెద్దప్రేగుల పెరిస్టాలిక్ మూవ్‌మెంట్ అభివృద్ధి చెంది, పెద్ద ప్రేగులలో మలాలు, మందనం చెందకుండా చేయవచ్చు. పెద్ద ప్రేగులలో మలాలు నిల్వ వుండడం వల్ల సూక్ష్మజీవులు, క్రిములు చేరి రకరకాల జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదముంది. ప్రకృతి చికిత్సద్వారా అమీబియాసిస్, కొలైటిస్ లాంటి వ్యాధుల్ని సమూలంగా నివారించవచ్చు.

అమాశయ దోషాల్ని పోగొట్టడంలో ఆయుర్వేదము

ఆయుర్వేద శాస్త్రం త్రిదోష సిద్ధాంతంపై ఆధారపడి వుంది. ఈ త్రిదోషాలు - వాత, పిత్త, కఫాలు! ఈ త్రిదోషాలే మానవుడు జన్మించిన దాదిగా శరీరము ననుసరించుకుని వుండి, సమావస్థయందు ఆరోగ్యములను చేకూర్చి - విషమయమయినప్పుడు (హెచ్చు తగ్గులున్నప్పుడు) వ్యాధులకు కారణమవుతున్నాయి

మానవశరీరం పంచభూతములతో నిర్మితమైంది. అనగా భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అను ఈ పంచభూతముల అంశములతోనే శరీరము ఏర్పడింది. ప్రకృతిలోని మొక్కలు, తదితర ఓషధులు కూడా పంచభూత నిర్మితములే! కావున పంచ భూత నిర్మితములైన ఓషధులనే వాడుట ఉత్తమమైన ఔషధ చికిత్సా విధానం.

ఈ మూల సిద్ధాంతంపైనే ఆధారపడి ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానమున్నందున, చికిత్సా విధానంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులూ రావు.

త్రిదోషాలలో విషమత్వం రావడానికి ముఖ్య కారణాలు మూడు. ఒకటి ప్రజ్ఞాపరాధం. అంటే ప్రతినిత్యము తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో తెలిసి తెలియక చేయు తప్పులు. ఉదాహరణకి విందు భోజనాల్లో అవసరానికి మించి భుజించడం లేదా అవసరానికి మించి ఉపవాసం చేయడం..... తన ఆరోగ్యాన్ని గుర్తెరుగకుండా ఒకేసారి కిలోమీటర్లు కొద్దీ నడవడం, గట్లెక్కడం, అసలు వ్యాయామం లేకుండా కూర్చోవడం కూడా ప్రజ్ఞాపరాధమే! ఏ అవయవాలనయినా అతిగా వాడడం మంచిదికాదు. హీన, మిధ్య, అతియోగాలు ఇంద్రియాలకు కలిగిస్తే, రోగగ్రస్థ మవుతాయి.

రెండవ కారణం - పరిణామం. పరిణామమంటేకాలంలో వచ్చే మార్పులు. రుతువులు గతితప్పి నడవడం వల్ల వచ్చే వ్యాధుల్ని పరిణామ వ్యాధులుగా పేర్కొనవచ్చు. కాలాన్ని బట్టి నడుచుకోవాలి.

మూడవది అసాత్మేంద్రియ సంయోగం. అంటే అలవాటులేని వాటివల్ల అనారోగ్యం కలుగుతుంది.

ఈమూడు కారణాల వల్ల శరీరంలోని సమావస్థలో వుండే త్రిదోషాలలో హెచ్చుతగ్గులు కలిగి వివిధ వ్యాధులు వస్తాయి.

శరీరం నిర్మాణాన్ని పరిశీలిస్తే సప్తధాతు నిర్మితంగా మనకర్థమవుతుంది. అవి రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, అస్థి, మధ్య శుక్రము! ఈ సప్త ధాతువులు గర్భస్థ శిశువు మొదలుకుని, మరణించు వరకు శరీర నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటాయి. ఈ ధాతువుల శక్తివల్లే శరీర దృఢత్వము, తేజస్సు, బలము, ఆరోగ్యము, చురుకుదనము మొదలైన లక్షణాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఏ ధాతువు క్షీణించినా, ఇతర ధాతువుల్ని కృశింపచేయుటయేకాక అనారోగ్యాలు కల్గించడానికి కారమవుతాయి. ఈ ధాతు పరిణామము మరియు పోషణలకు మూలము జీర్ణమండల వ్యవస్థ.

ఆహారము తీసుకోవడంలోను, జీర్ణక్రమంలో జరుగు లోపములవల్ల - ధాతు నిర్మాణలోపము, వ్యాధులు రావటం జరుగుతుంది.

ధాతు పరిణామం రసము దగ్గర నుంచి ప్రారంభమై శుక్రముతో ము స్తుంది. మానవుడు తీసుకునే వివిధ ఆహార సారమే రసము. ఈ రసము ధా గ్నిచే పక్వమై రక్తంగా మారుతుంది. ఇదే క్రమంలో రక్తము నుండి మాంసవ మాంసము నుండి మేధస్సు, మేధస్సు నుండి అస్థి, అస్థి నుండి మధ్య, మ నుండి శుక్రధాతువుగా పరిణామం చెందుతుంది.

ఈ పరిణామక్రమంలో ఎక్కడ ఆటంకాలు ఏర్పడ్డా పూర్వధాతువ ఎక్కువగా వృద్ధి చెంది, తర్వాతి ధాతువులు క్షీణిస్తాయి. ఉదాహరణకి ధ క్రమంలో మేధోధాతువు దగ్గర పరిణామక్రమానికి అడ్డంకి కలిగితే అతిస్థూలకాయ వస్తుంది.

శుక్రధాతువు ఓజోధాతువు. అంటే శరీరానికి తేజస్సు నిచ్చేదన్నమాట! శుక్రధాతువు లోపిస్తే ఈ తేజస్సు తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా వుంటే ధాతు పరిణామం సరిగ్గా వుండి మనిషి తేజోవంతుడుగా వుంటాడు. లేకపోతే తేజోవిహీనుడవుతాడు.

వ్యాధులు రాకుండా వుండాలన్నా ధాతువులు సక్రమంగా వుండాలన్నా సరియైన మోతాదులో, సకాలంలో సక్రమమైన ఆహారాన్ని గ్రహించవలసి వుంటుంది.

మనం తీసుకునే ఆహారం నోటియందలి వివిధ రసములతో కలిసి, నమలుటద్వారా జీర్ణక్రియలో మొదటిభాగం పూర్తవుతుంది. అన్నవాహిక ద్వారా జీర్ణాశయంలోకి చేరుతుంది. ఇక్కడ జఠరాగ్నిచే పక్వమై, గ్రహణి (డుయోడినతు)లోకి చేరుతుంది. అక్కడనుండి అంత్రములలోకి (ప్రేగులలోకి) వెళ్తుంది. ఇక్కడ సారభాగము రసధాతువుగా పరిణమించి, కిట్టభాగము (వేస్ట్ మెటీరియల్) మలాశయంలోకి చేరుతుంది. మలము బయటికి విసర్జించబడుతుంది.

జీర్ణమండల వ్యాధులు ముఖము (నోరు) మొదలుకుని గుదపర్యంతము వివిధ స్థానాలలో రావచ్చు.

దోషాలు సామాన్యంగావుంటే రోగాలు రావు. దోషాలు విషమంగావుంటే రోగాలు వస్తాయి.

నాలుక, చిగుళ్ళు, పెదములు, నోటి లోపలి ఆగపు పూతలాంటి రోగాలు వచ్చి లాలాజలం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయి కారం, పులుపులను నోరు పట్టదు. మిగతా జీర్ణాశయమంతా బాగున్నా ఇదే ద్వారం కావడంతో క్రమంగా మిగతా జబ్బులు రావడానికి అవకాశముంది.

జీర్ణశక్తిలోపం వల్ల, తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో కాయగూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోకపోవటం వల్ల, ముఖశుభ్రతని పాటించకపోవ ంవల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు అతివేడి పదార్థాల్ని సేవిచడం వల్ల ఈ అనారోగ్యం స్తుంది.

శుభ్రతని పాటించి, ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం, ఆకుకూరలు - కాయగూరలు ఆహారంలో ఎక్కువగా తీసుకోవడం, పటికను నీళ్ళలో కలిపి పుక్కిలించడంద్వారా ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు.

అతివేడి, అతిచల్లని నీటిని తీసుకోవటం వల్ల గొంతు ప్రాంతంలో అనారోగ్యం కలగవచ్చు.

కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. దానినే 'శూల' అంటారు. ఒక్కోసారి ఆహారం జీర్ణమవుతున్నంతసేపు నొప్పి కలిగితే పరిణామశూల అంటారు. క్రమం తప్పి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల, సరిగ్గా ఆహారాన్ని నమలక పోవడం వల్ల, ఆహారంలో అతికారం అతి పులుపు తీసుకోవడం వల్ల, అలవాటులేని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ దెబ్బతిని, 'శూల' కలుగుతుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో ఆహారం తీసుకుంటే నొప్పి వస్తుందని భయ పడుతుంటారు. అది తప్పు. జీర్ణరసాలు వుత్పత్తి అయ్యేప్పుడు ఆహారం తీసు కోకపోవడం, ఉత్పత్తి కానప్పుడు ఆహారం తీసుకోవటం - రెండూ తప్పే! ఆహార నియమాలని పాటిస్తూ, నియమితంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. హిత, మిత ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అదీ ఇష్టంతోనే!

అతిసారవ్యాధి (డయేరియా) ప్రవాహిక (డిసెంట్రి) వ్యాధులు వస్తుంటాయి. ఆహారం జీర్ణం సరిగ్గాకాక అనేకసార్లు విరేచనాలు కావడం అతిసారవ్యాధి కలుషితమైన ఆహారం, కలుషితమైన నీరు, జీర్ణమైన ఆహారాన్ని అతిగా తినడం ఇందుక్కారణాలు.

ప్రవాహిక అంటే జిగట విరేచనాలు. ఇది నొప్పితోకూడుకుని వుంటుంది. రక్తం, కఫంతో కలిసి కొద్ది కొద్దిగా విరేచనమవుతుంటుంది. దీనికి కలుషిత ఆహారం, నీరు, జీర్ణకర ఆహారాన్ని అతిగా తినడమే కారణం.

మలబద్ధకం కూడా ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. దీనికి కారణం నీరు తక్కువగా తీసుకోవడం, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోకపోవటం, ఆహారంలో

కేవలం మాంసము, పప్పులు మాత్రమే తీసుకోవడం క్రమంగా సరియైన కాలంలో మలవిసర్జన చేయకపోవడం, వృద్ధాప్యం! ఈ కారణాల విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటే మలబద్ధకముండదు.

విరుద్ధ ఆహార అలవాట్లవల్ల, అతి మలబద్ధకం, సమయ ప్రకారం విరేచనాలకి పోకపోవడం, ఎక్కువగా కూర్చునే ఉద్యోగంవల్ల, అతి వేడిని కలిగించే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవడం వల్ల గుద మార్గంలో దురదవచ్చి, మొలల రూపంలో మాంసముక్కల్లా బయటికి వస్తాయి. నొప్పి వుంటుంది. విరేచనంలో రక్తం పడుతుంది.

క్షారసూత్ర చికిత్సతో మొలల్ని తగ్గిస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యంలో

సాధారణంగా ఆధునిక వైద్యంలో హర్షమొలలకు శస్త్రచికిత్సే చేస్తుంటారు. దీనికై రోగిని ఆసుపత్రిలో చేర్చవలసి వుంటుంది. కొన్నిసార్లు శస్త్రచికిత్స తర్వాతా తిరిగి హర్షమొలలు కలిగే అవకాశముంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఔషధ చికిత్సతోపాటు హర్షమొలలకి క్షారసూత్ర చికిత్స అనే ప్రత్యేక చికిత్సా విధానముంది. ఈ విధానంలో ఒక దారాన్నితీసుకుని, దానిపై ఔషధ ద్రవ్యాల్ని అనేకమార్లు లేపనము చేసి, దానిపై ఔషధ ద్రవ్యాల్ని హర్షమొలలను బంధించిన, అవి తెగిపోవుటేకాక, తిరిగి వుత్పత్తి కావు. ఈ ప్రక్రియకు రోగిని ఆసుపత్రిలో వుంచనవసరంలేదు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పరిణామశూల చికిత్సా విధానంలో ఆమాశయ శోధన అనే ప్రత్యేక చికిత్స వుంది. సాధారణంగా పరిణామశూలలో (పెప్టిక్ అల్సర్) శస్త్రచికిత్సే శరణ్యం! కానీ ఆయుర్వేదంలో ఒక ట్యూబ్ ద్వారా ఔషధ ద్రవ్య కషాయాల్ని జీర్ణకోశంలోకి పంపించి, శోధన చేసి, తిరిగి తీసివేయడం ద్వారా ఆమాశయాంతర్భాగంలోని రణమును మాన్పి వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు.

ఎకృత్ వ్యాధులందు (కాలేయ జబ్బుల్లో) కామిలా (జాండిస్) ముఖ్యమైన వ్యాధి. దీనికి ఆయుర్వేదంలో అనేక మూలికలు కొద్ది రోజులు ఉపయోగించినంతనే సంపూర్ణ చికిత్స కలుగుతుంది.

పంచకర్మలలోని మనకర్మ, విరేచన కర్మలద్వారా అమాశయము, పక్వాశయము, మలాశయములలో సంచయించిన దోషాల్ని బయటకు పంపి, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేసి వ్యాధి నిరోధము, వ్యాధి చికిత్స కూడా చేయవచ్చు.

ప్రత్యేకించి ఆమాశయంలోని దోషాలని పోగొట్టడానికి వమన కర్మ చేస్తారు. ఔషధ ద్రవ్య కషాయాల్ని త్రాగించి, ఆమాశయంలో చేరియున్న విషతుల్యమైన, అజీర్ణ పదార్థాల్ని వాంతి చేయించుట ద్వారా ఈ కర్మలో బయటకు పంపుతారు. ఈ ప్రక్రియద్వారా కేవలం వాంతి చేయించుటేకాక ఆమాశయమును వుత్తేజం కలిగించి, జీర్ణక్రియకు తోడ్పడవచ్చు.

మలబద్ధకము, పానవాతవృద్ధి యందు, మలాశయ వ్యాధులయందు వివిధ ఔషధ ద్రవ్య నిర్మిత కషాయములతోను, తైలములతోను త్రాగించిగాని వస్తే యంత్రముతో ప్రయోగించి (ఎనీమా) శుద్ధి చేయడాన్ని విరేచన కర్మ అంటారు,

జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధులన్నింటియందు ఆహార నియమాలు తెలుసుకోవడంద్వారా, సాత్మ్యాసాత్మ్యములను పరిశీలించి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా, నియమితకాలమందు మితాహారాన్ని భుజించడంద్వారా, కాలమార్పుల్ని గ్రహించి ఆహారాన్ని భుజించడంద్వారా నివారించుకోవచ్చు.

నియమాలన్నింటినీ పాటించినప్పటికీ కొన్ని సమయాలలో వ్యాధులు రావచ్చు. ఈ సమయాలలో ఆరోగ్య సూత్రాల్ని పాటిస్తూ సరియైన వైద్య సలహాను తీసుకొంటే వ్యాధి విషమించదు.

యోగాతో జీర్ణ క్రియ పెంపు...

భగవద్గీతలో "యుక్తాహార విహారస్యః యుక్త కర్మస్యః శ్రేష్ఠషః" అని చెప్పబడింది. యుక్తమైన ఆహారం, విహారంయోగసాధకుడికి అవసరం. ఆహారానికి యోగంలో రెండు పరిమితులు విధించబడ్డాయి. అవి (1) ప్రమాణం (2) పరిమాణం. ఆయుర్వేదంలో చెప్పినట్లే యోగాలోకూడా మితాహారానికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడింది. మితాహారమంటే పొట్టను నాల్గు భాగాలుగా చేసి, రెండు వంతులు ఆహారం, ఒక వంతునీరు, నాల్గోవంతును గాలి రాకపోకలకు విడిచిపెట్టాలి.

సాధారణంగా యోగులు వాయుభక్షణచేసి జీవిస్తుంటారని చెప్తుంటారు. అంతకంటే సమీకృత ఆహారానికి యోగులు ప్రాముఖ్యాన్నిచ్చారు. పుష్టికరమైనది, సుమధురమైనది, ఆవుపాల పదార్థముతో కూడినది, ధాతువులతో కూడినది, మనసునకు ఇంపైన ఆహారం భుజించాలని చెప్పారు.

యోగసాధకులు శాఖాహారం ముఖ్యంగా పంచశాఖలు అంటే అయిదు ఆకుకూరలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడింది. అవి చక్రవర్తి కూర, పొన్నగంటి కూర, తెల్లగలగర, తిప్పత్రాగేఆకు, చిరికూర.

ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే యోగ సాధన చేయకు డదు. కనీసం భోజనం తర్వాత నాల్గు గంటలు, ఉపాహారం తర్వాతయితే రెండున్నర గంటల వ్యవధి వుండాలి. యోగసాధన ప్రారంభంలో ఆవుపాలను సేవించటం నాడీశుద్ధికి చెప్పబడింది. యోగసాధనవల్ల వచ్చే వేడిని తట్టుకోవటానికి ఎక్కువగా పెసర పప్పు వినియోగం అవసరం.

వేమనయోగి "రెండుసార్లు భోజనం చేసిన వాడు సంసారి, ఒకసారి తిన్న వాడు యోగి, ఎక్కువసార్లు తిన్నవాడు రోగి" అన్నారు ఆహారం గురించి చెప్తూ. అందుకని ఎక్కువసార్లు భుజించటం మంచిదికాదు.

పూర్వకాలంలోయోగసాధన రోజుకి నాలుగుసార్లు చేసేవారు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, అర్థరాత్రి. ఈవిధంగా సాధన చేయాలంటే పరిమిత, నియమిత ఆహారం చాలా అవసరం. అందుకని చిరుతిండి ఈ నాలుగు కాలాలలో తినడం మంచిదికాదు.

సర్వశాస్త్రం

మనం సాధారణంగా రెండు ముక్కురంధ్రాలలో ఒకవైపు నుండే గాలి పీల్చి వదులుతుంటాము. అలా దాదాపు ఒకవైపు 75 నిముషాల తర్వాత రెండోవైపుకి శ్వాసక్రియ మారుతుంటుంది. కుడిముక్కు రంధ్రం పనిచేసేప్పుడు సూర్యస్వరం, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం పనిచేసేప్పుడు చంద్ర స్వరం.

సూర్యస్వరంలో వేడిచేస్తుంది. అందుకని అప్పుడు చల్లదనాన్ని కలిగించే ఆహారం తీసుకోవాలి. వేడిపదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, మసాలాలు తినకూడదు. చంద్రస్వరంలో చల్లదనం కలుగుతుంది. కాబట్టి కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్‌క్రీమ్‌లాంటి పదార్థాల్ని ఈ సమయంలో తీసుకోకూడదు. సూర్యస్వరంలోనే జలక్రీడలలో పాల్గొనడం మంచిది. పోటీ ఆటలనూ ఈ కాలంలో పాల్గొనడమే మంచిది! ఔషధాలు చంద్రస్వరంనే వేసుకోవాలి. ఆయా స్వరాలలో వ్యతిరేకమైన ఆహారం తీసుకుంటే విషంగా మారుతుందని స్వరశాస్త్రంలో చెప్పబడింది. మన శారీరక, మానసిక స్థితి స్వరచలనంపై ఆధారపడి వుంటుంది.

స్వరం చూసుకోక భోజనంచేస్తే అది ఒకప్పుడు అజీర్ణానికి దారితీస్తుంది. ఎడమ ప్రక్కగా 15 నుంచి 20 నిముషాలు భోజం తర్వాత చేస్తే అజీర్ణం తగ్గి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. దీనికి ప్రతిరోజూ 10 నుంచి 15 నిముషాలు పద్మాసనంలో కూర్చొని, బొడ్డుపై ధారణ చేస్తే, ఒక వారం రోజులలో ఫలితం కనిపిస్తుంది.

సామాన్య మలబద్ధకం వుంటే మలవిసర్జన చేసే ముందు 15 లేక 20 మార్లు సూర్యస్వరాన్ని ఉత్తేజం చేయాలి. గాలిని పీల్చడం, విడవడం చేయాలి. దీనినే 'సూర్యభేదనం' అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల సూర్యస్వరం ఉత్తేజమై మెదడులో వున్న అర్ధచంద్రాకారం చంద్రాకారంగాల ఎడమగోళార్థం ఉత్తేజం పొంది మలవిసర్జన సులభంగా జరుగుతుంది. చాలామంది మలవిసర్జన సులభంగా జరగడానికి వేడి కాఫీ లేక టీ తీసుకుంటారు. వేడినీళ్ళు త్రాగినా సూర్యస్వరం ఉత్తేజమవుతుంది. దీనివల్ల మలవిసర్జన సులభంగా జరుగుతుంది.

ఎక్కువ సమయం ఒకేనాడి నడిస్తే అది స్వచ్ఛంద నాడీ మండలంలోని ఒక శాఖ ఎక్కువ ఒత్తిడికి గుర్తు! దీనివల్ల మెదడులో ఒకవైపు గోళార్థమే ఎక్కువగా పనిచేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. మనం అకస్మాత్తుగా మానసికంగా దిగులు పడతాం. దీనికి కారణం మామూలు నిర్ణీత సమయం కంటే చంద్రస్వరం ఎక్కువ పనిచేయడమే!

స్వరశాస్త్ర గ్రంథంలో పగలు చంద్ర స్వరం ఎక్కువ పనిచేయాలని, రాత్రి సమయాల్లో సూర్యస్వరం ఎక్కువగా పనిచేయాలని చెప్పబడింది.

నీరు త్రాగడం, మూత్ర విసర్జన, నిద్ర లేవడం, ప్రశాంతమైన పనులు, యోగసాధన, నగలు కొనడం, వితరణ, ఇతరులకు సహాయ పడడం, వ్యాజ్యాలు, సర్దుబాటు చేసుకోవటం, ఉన్నతాధికారుల్ని కలుసుకోవడం, మత విధులు, విహారాలు, దీక్షలు, మంత్రసాధన, గురువును కలుసుకోవడం, దూర ప్రయాణాలు, విత్తనాలు చల్లడం, ఔషధాలు తీసుకోవడం, పాడడం, ఆడడం, సంగీతం, స్త్రీలు మైథున కార్యంలో పాల్గొనడం చంద్రస్వరం నడిచేప్పుడు చేయడం శుభకరం.

వ్యాయామం, తినడం, మాదక పదార్థాలు తీసుకోవడం, మలవిసర్జన, ప్రమాదకర పనులు. యుద్ధం, షట్ కర్మలు, గణితశాస్త్రం, కంప్యూటర్ స్టడీ, వ్యవసాయం, వాణిజ్యం, ప్రయాణం, ప్రతిపక్షం, ప్రతిఘటన, గుర్రపుస్వారీ, పురుషులు మైథున కార్యక్రమంలో పాల్గొవటం పింగళ లేక సూర్య స్వరంలో చేయాలి.

సాధనతో స్వరాన్ని మార్చుకోవచ్చు. యోగదండాన్ని ఎడమభుజం క్రింద వుంచి నొక్కితే కుడిప్రక్క ముక్కురంధ్రం పనిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కుడిభుజం క్రింద యోగదండాన్ని వుంచి నొక్కి సాధన చేస్తే ఎడమ ముక్కురంధ్రం పని చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. అనంతాసనంతో కూడా స్వరం మార్చవచ్చు.

యోగదండం బదులు దిండుని చంకలో వుంచి నొక్కి సాధన చేయవచ్చు. స్వరం నిర్ణయించిన స్థానాల్లో పరిమితమైన రోజుల్లో నడవకుంటే రోగం పుట్టుకొస్తుంది. అవసరాన్ని బట్టి యధాస్థానంలోకి మళ్ళిస్తే కొన్ని రోగాలు ఉపశమ

నం పొందుతాయి. ఆహారపదార్థాల్ని సక్రమంగా ఎంపిక చేసుకోకపోవడం వల్ల, అపవిత్ర ఆహారాన్ని తినడం వల్ల అంటే మాడినవి, నిల్వ వున్నవి, క్రిములాశ్రయించినవి మొదలైనవి తినడం వల్ల అనారోగ్యం కలుగవచ్చు.

యోగా మనసుని నియంత్రణ చేసి తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్యం కలిగించడమే యోగా ప్రధానోద్దేశం.

ఎక్కువ చేదు, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండేవి, ఎక్కువ వేడిగా వుండేవి, నూనెతో కూడినవి, చేప, మాంసం, సారా మొదలైనవి అన్నకోశంలో 'ఎసిడిటి' కలిగిస్తాయి. కాబట్టి ఈ పక్వాహారాల్ని తీసుకోకూడదు.

హఠయోగం

హఠయోగం కూడా ఆయుర్వేదంలోని త్రిదోషాలను సమతుల్యం చేయడమే! వాత, పిత్త, కఫములను ఏ మందులు వుపయోగించక యోగ ప్రక్రియల ద్వారా సమతుల్యతను సాధించవచ్చు. వాత, పిత్త, కఫముల యొక్క స్థితిని బట్టి సమతుల్యతకు షట్కర్మలు (నేతి, ధౌతి, భస్త్రి, త్రాటకం, నౌళి, కపాలభాతి) చేయడం అవసరం. ఈ ఆరేకాక మరో రెండు కర్మలు - చక్రి, గజకర్ని కూడా అవసరమవుతాయి.

గుండె నుంచి పై భాగము కఫస్థానము. దీనికి నేతి, ధౌతి, గజకర్ణి క్రియలుద్దేశించబడ్డాయి. గుండె నించి బొడ్డు వరకు గల స్థానంలో పిత్తదోషముంటే కపాల భాతి, నౌళి చెప్పబడింది. బొడ్డునుంచి క్రిందకుండే వాతస్థాన సమతుల్యతకు భస్త్రి, చక్రి నిర్దేశించబడ్డాయి.

వ.నెం.	దోషము	యోగసాధన
1.	కఫము	నౌతి, ధౌతి, గజకర్ణి, త్రాటకము
2.	పిత్తము	కపాలభాతి, నౌళి
3.	వాతము	భస్త్రి, చక్రి

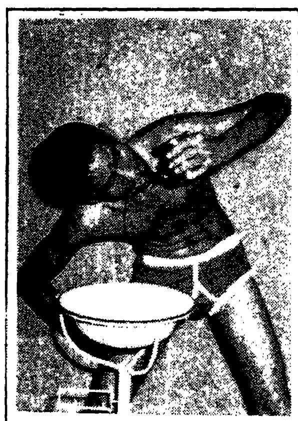
జీర్ణశక్తి పెంపొందించడానికి వుపయోగపడే యోగప్రక్రియల్లో సూర్యచంద్ర భేద, విపరీతకర్ణి, మయూరాసనము, శీతలి, ప్రాణాయామము ముఖ్యమైనవి.

యోగ పరిభాషలో చిత్తమల, దేహమల అని రెండు రకాలుగా చెప్తారు. మనసుకి సంబంధించిన మలినాల్ని చిత్తమలని, శరీరానికి సంబంధించిన మలి నాల్ని దేహమలము అని అంటారు. వీటి ప్రక్షాళనకివుద్దేశించబడినవే 'షట్కర్మలు'.

షట్కర్మల్ని ఎలా చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జలనేతి

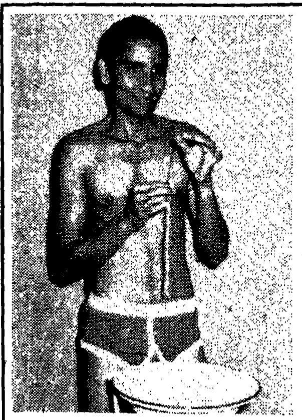
ముక్కు ద్వారా నీటిని తీసుకొని నోటిద్వారా విడిచిపెట్టడం వ్యుత్క్రమ కపాలభాతి (జలనేతి); నోటిద్వారా తీసుకుని ముక్కులద్వారా విడిచి పెట్ట



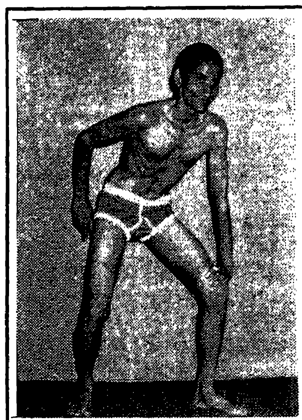
డం 'సిత్క్రమ జలనేతి' గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పువేసి కలిపి కాడగలపాత్రలో పోయాలి. ఆ కాడచివర ముక్కు రంధ్రంలో పెట్టి ముందుకు కొంచెం వంగి, తల ప్రక్కకి వుంచాలి. భూమ్యా కర్షణ శక్తి వల్ల నీరు రెండో ముక్కు రంధ్రం గుండా బయటికి వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ పూర్తి అయ్యే వరకు నోరు తెరిచి, గాలి పీల్చాలి. కాడ చివర ముక్కు లోపలి భాగాల్ని తాకకూడదు. నీరు నెమ్మదిగా పోయాలి. ముందు ఒక ముక్కు ద్వారా చేసిన తరువాత రెండో ముక్కుతో చేయాలి. ఈ జలనేతి వల్ల రొంప, సైనస్, ఇస్నోఫిలియా తగ్గుతాయి. కపటౌషధాన్ని నిరోధించి, పుర్రెలో వేడి తగ్గుస్తుంది. పార్శ్వపు నొప్పికూడా తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యవంతులు వారానికి ఒక సారి ఈ క్రియచేస్తేచాలు. వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వద్దు.

సూత్రనేతి

జలనేతి చేసిన తర్వాతే సూత్రనేతి చేయాలి. దారాన్ని పేని, ముడులు లేకుండా ఎలుక తోకలా 4, 5 అడుగుల సూత్రాన్ని తయారుచేయాలి. దీనికి



నేతినిగాని, కొబ్బరినూనెగాని పట్టించాలి. మైనాన్ని కూడా సూత్రానికి పూస్తుంటారు. రబ్బరు నేతి అయితే స్టెరిలైజ్ చేసి వాడాలి. నేతియొక్క ఒక కొనని ముక్కు రంధ్రంలోకి ప్రవేశపెట్టి మెల్ల మెల్లగా నెట్టాలి. సూత్రం కొన అంగిలి చేరుతుంది. డోకుని అదుపులో వుంచి మధ్య వేలు, చూపుడు వేలు సాయంతో కొన అంగిలి చేరిన సూత్రాన్ని నోటి వెలుపలకి నెమ్మదిగా లాగాలి. ముక్కులోంచి బయటికివున్న కొనని, నోటి వెలుపలికి వచ్చిన కొనని రెండు చేతులతో పట్టుకొని నెమ్మదిగా లాగాలి. ముక్కులోంచి బయటికివున్న కొనని, నోటి వెలుపలికి వచ్చిన కొనని రెండు చేతులతో పట్టుకొని నెమ్మదిగా ముందు వెనుకలకు, ప్రక్కలకు చాలనం చేయాలి. ఒక నిముషంపాటు ఇలాచేసి సూత్రనేతిని తీసివేసి చన్నీళ్ళలో నోరు పుక్కిలించి, కళ్ళు శుభ్రపరచాలి. కొంచెము కొంచెముగా మొదట్లో ప్రయత్నిస్తూ తుమ్ములు వచ్చినా చేయాలి. నోరు తెరిచే వుంచాలి. శ్లేష్మాదుల్ని తొలగించడానికి వాయు సంచారం ఆటంకం లేకుండా చేయడానికి సూత్రనేతి ఉపకరిస్తుంది. ఉబ్బస రోగులకు మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. గురకని తగ్గిస్తుంది. కొయ్యకండలు, టాన్సిల్స్, విస్తరించిన అడినోయిడ్స్, ముక్కు దిబ్బడ వేసినా యోగ నిపుణులను సంప్రదించాలి.



వమనధౌతి

ఇది కొంచెం కష్టమైన చర్య. నోటిలో వేలు పెట్టుకుని వమనము అభ్యసించాలి. ఈ చర్యవల్ల జీర్ణాశయం నుంచి పదార్థాలు నోటి ద్వారా బయటకు వెళ్ళగొట్టబడతాయి. శరీర భాగాల నుంచి జ్ఞాననాడులవల్ల వచ్చిన బాధాపూరితమై ప్రచోదనాలు, మానసిక ప్రభావాలు -

వీటివల్ల వమన మవుతుంది. వమన కేంద్రము మజ్జాముఖంలో శ్వాస కేంద్రానికి సమీపంలో వుంటుంది. కాచి, చల్లార్చిన నీటిలో ఉప్పు వేసి 4, 5 గ్లాసులు తాగాలి. కొద్ది క్షణాలు ఆగి శరీరము ముందుకు వంచి కుడిచేతి చూపుడు, మధ్యవేళ్ళని అంగిటలో కొండనాలికను తాకించి ముందు వెనుకలకి కదిలిస్తే వాంతి అవుతుంది. ఈ క్రియ చేస్తే శ్లేష్మరోగాదులగు ఉబ్బస వ్యాధుల తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆహారనాళం శుద్ధి అయి అల్సర్ తగ్గడానికి కూడా మంచి ఫలి తాన్నిస్తుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. ఎసిడిటి రోగులు నీటిలో ఉప్పు కలుపు కోకూడదు.

దండధౌతి

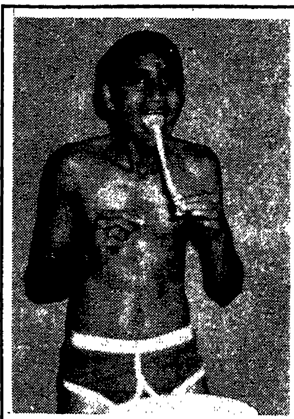
రెండు అడుగుల పొడుగు, అర అంగుళం వ్యాసం గల రబ్బరు ట్యూబ్ ని దండధౌతికి వుపయోగిస్తారు. ఈ రబ్బర్ ట్యూబ్ పై భాగం నున్నగా వుండాలి.



ఉత్కటాసనము వేసి గొంతు కూర్చొని వేడి నీటితో వెచ్చచేసిన ట్యూబ్ కి తేనెనిగాని, తాజా వెన్నని గానీ పూయాలి. కొన్ని నీళ్ళు తాగి ట్యూబ్ ఒక చివర నోటిలో ప్రవేశపెట్టి క్రమ క్రమంగా 18 అంగుళాల వరకు ఆహారనాళంలో ప్రవేశపెట్టాలి. అప్పుడు చాలనక్రియ చేయాలి. ఉబ్బస రోగులయితే సోడాబైకార్బ కలిపిన నీళ్ళు వాడాలి. కఫాది మలిన పదార్థాలను తొలగిం చడానికి, పిత్తసంబంధ వ్యాధుల నిర్మూలనకు ఈ క్రియ తోడ్పడుతుంది.

వస్త్రధౌతి

30 అంగుళాల పొడుగు, 3 అంగుళాల వెడల్పు గల వస్త్రాన్ని నోటిద్వారా జీర్ణాశయంలోకి జొప్పించి చేసే శుద్ధిని 'వస్త్రధౌతి' అంటారు. బట్టను వేడి నీటితో ఉడికించి తీసి నెమ్మదినెమ్మదిగా మింగాలి. రోజుకి ఒక జానెడు



చొప్పున పెంచుతూ లోపలికి పోయేలా అభ్యసించాలి. ఒక అడుగు వస్త్రం మినహా మిగిలినదంతా లోపలికి పోయేలా ప్రాక్టీస్ చేసి అప్పుడుముని పళ్ళతో వస్త్రాన్ని పట్టి, మూడు మార్లు నౌళి చేసి, నెమ్మదిగా నోటినుంచి తీసేయాలి. మొదట్లో వస్త్రాన్ని మింగడానికి ఇబ్బందిగా వుంటుంది. అందుకని వస్త్రానికి తేనెగాని, పంచదారగాని, పెరుగుగాని పట్టించాలి. వస్త్రాన్ని బయటికి తీసేటప్పుడు రాకపోతే నీరు కొంచెంకొంచెం మింగవచ్చు. వస్త్రధౌతికి నేర్పు, ఓర్పు చాలా అవసరం. దండధౌతి చేసిన తర్వాత వస్త్రధౌతి చేయాలి. ఉబ్బసం, ప్లీహ, చర్మరోగాలు ఈ క్రియవల్ల తగ్గుతాయి. గాయకులకు మంచిది. అధిక రక్తపోటు, హృద్రోగములున్న వారు యోగనిపుణుల సలహాతో ఈ క్రియని చేయాలి.

చక్రికకర్మ

శూలగుల్మము మొదలయిన రోగాలు తగ్గించడానికి ప్రేగులలో నిల్వయున్న దుర్మలనాన్ని వెళ్ళగొట్టడానికి ఈ క్రియ అవసరం. ఉత్కటాసనమున మలవిసర్జన చేయడానికి కూర్చున్నట్లు కూర్చోవాలి. చూపుడు వేలిగోళ్ళను కత్తిరించి, శుభ్రపరచుకొని, నూనెలోగాని, నెయ్యిలోగాని ఆ వేలుని ముంచి గుద ద్వారములోకి మెల్లిగా ప్రవేశపెట్టాలి. ప్రవేశపెట్టిన వేలుని కొంకిలా చేసి అటు, ఇటు త్రిప్పాలి. సంవరణి కండరానికి ఉద్దీపన కలుగుతుంది. ఈ క్రియ మితిమీరి దీర్ఘముగా నభ్యసించుట మంచిదికాదు.

కపాలభాతి

కపాలం అంటే పుర్రె లేక నుదురు. భాతింటే ప్రకాశించడం. పద్మాసనంలో కూర్చొని చేతుల్ని జ్ఞానముద్రలో వుంచాలి. 'ఉజ్జయి'లో వలె వెన్నెముక నిటారుగా వుంచాలి. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే కపాలభాతి పొట్ట కండరాలపై పని చేసే ఊపిరి వ్యాయామం. విరామం లేకుండా ఏకధాటిగా ప్రక్రియ నడుస్తుంది.

రేచకపూరకాలు వుంటాయి. పొత్తికడుపు కండరాలు వెనుకకీ, ముందుకీ కదలాలి. కానీ పైకి క్రిందకి మాత్రంకాదు. ఈ క్రియ ప్రాణాయామానికి ముందు చేయడం మంచిది. ఒక నిముషానికి గాలిని 120 మారులు వెళ్ళగొట్టాలి. ఈ క్రియవల్లే నాడీమండలం ఉత్తేజమవుతుంది. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు అది చేయవచ్చు.

ఉడ్డియాన

పాదాల మధ్య 1.5 అం. ఎడముంచి, నడుము వంచి చేతులు మోచిప్పలపై ఆన్చాలి. చేతుల వేళ్ళు లోపలివైపుకుండాలి. వీలైనంత గాలిని తీవ్రవేగంగా బిగపట్టాలి. గాలి బయటకు నెట్టేటప్పుడు మెడ భుజాల కండరాలు బిగపట్టి స్థిరంగా వుంచి, వెనువెంటనే చేతులమీద బరువు అనుకుని నాభి దగ్గర పొట్ట భాగాన్ని వెనక్కి హుక్కిళించాలి. ఎప్పుడయితే గాలి పీల్చటం జరిగిందో దానితో ఉడ్డియాన ఒకమారు పూర్తయినట్లు. కూర్చొని, నిల్చొని, దొంతి కాళ్ళపైన, తలకిందులుగా ఉన్నప్పుడు పడుకున్నపుడు కూడా ఉడ్డియాన చేయవచ్చు. రోజుకి నాలుగుసార్లుచేయాలి. కాలేయాన్ని ఈ ప్రక్రియ ఉత్తేజపరుస్తుంది. రక్తసంచారంలో విఘాతం కల్గినవారు, పొట్టసంబంధం తీవ్రవ్యాధులున్నవారు అనుభవజ్ఞుల సలహా తీసుకుని మాత్రమే ఉడ్డియాన చేయాలి.

నౌలి

భుజములను వంచుకొని-కడుపుకి కుడిపక్కగాను, ఎడమపక్కగాను నీటి సుడివలె అతివేగంగా చుట్టాలి. కూర్చొని చేస్తే దీనిని 'స్వస్తికాసనము' అంటారు. దీనినే నౌలికర్మ, నౌలిమధన, చలననౌలి అనే పేర్లతో కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఉడ్డియానపై అదుపు వస్తే గాని నౌలి చేయలేరు. ఉడ్డియాన ఉన్నత స్థితికి చేరాక పొట్టకండరాలు ఆడించాలి. ఉదర క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు, గుండె బలహీనులు, అధిక రక్తపోటు కలవారు, అపెండిసైటిస్ రోగులు గర్భిణీ స్త్రీలు, చిన్నవయసువారు నౌలిచేయరాదు. హఠయోగక్రియలలో నౌలి కిరీటం వంటిది. కాలేయము, క్లోమము, మూత్రకోశముల చర్యని ఉత్తేజపరుస్తుంది. అజీర్ణం, మలబద్ధకాల నివారణకి తోడ్పడుతుంది.

ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఆహారం

మనకి ఆహారం, జీవక్రియలు జరిపే శక్తినిస్తుంది. కార్బొహైడ్రేట్ కాలరీలు పెరుగుదలకీ ఆహారం అవసరం. ఇలా పెరగడానికి ప్రొటీన్లు కావాలి. శరీరంలోని కణజాలాల పునర్నిర్మాణానికి కూడ ప్రొటీన్లు కావాలి. కణజాలాల్ని పరిరక్షించి, వాటి విధులు సరిగ్గా నిర్వహించటానికి విటమిన్లు తోడ్పడతాయి. శరీరంలోని వివిధ జీవరసాయన క్రియలకి తోడ్పడటానికి ఖనిజ లవణాలు కావాలి. శక్తికి, శరీరానికి ఓ ఆకృతినివ్వడానికి క్రొవ్వులు కావాలి. ఇవన్నీ సమృద్ధిగా వున్న ఆహారాన్ని మనం తీసుకోవాలి. అదే సమతుల ఆహారం. ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటేనే కదా జీర్ణక్రియ బాగావున్నా మనిషికి వంటబట్టేది. మాల్‌న్యూట్రిషన్ చాలా రోగాలకు కారణం. కాయగూరలు ముఖ్యంగా బీన్స్, చిక్కుడు, వేరుశనగ, మాంసం, పాలు, గుడ్లు, చేపలులో ప్రొటీన్లు అధికంగా వుంటాయి.

చక్కెర, బెల్లం, గ్లూకోజ్, బంగాళదుంపలు, బియ్యం, గోధుమలు, అరటిపండ్లు, దుంపకూరలలో కార్బొ హైడ్రేటులు ఎక్కువగా వుంటాయి. వెన్న, నెయ్యి, నూనెలు, మాంసం, మాంసకృత్తులకు ముఖ్యమైనవి.

కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, బొప్పాయి, మామిడి, కేరట్, పాలకూర, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, లివర్‌లలో విటమిన్-ఏ ఎక్కువగా వుంటుంది. పాలు, గుడ్లు, పప్పుదినుసులు, ఆకుకూరలలో విటమిన్-బి ఎక్కువగా వుంటుంది. పుల్లపళ్ళలో; ఉసిరి మొదలైన వాటిలో విటమిన్-సి అధికంగా వుంటుంది. నూనె పదార్థాలలో, సూర్యకిరణాలలో విటమిన్-డి వుంటుంది.

పాలు, రాగులు, సీతాఫలపండులలో కాల్షియం అధికంగా వుంటుంది. ఆకుకూరల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. వీటితోపాటు ఆయా సీజన్లలో లభించే పళ్ళని బాగా తీసుకోవాలి.

సీజనల్ ఫ్రూట్స్

మన సంస్కృతి చాలా గొప్పది. ప్రతి ఆచారం వెనుకా ఓ గూఢార్థం వుంది.

ఇదివరలో ప్రతి ఇంట్లో వేప చెట్టు తప్పకుండా వుండాలని అనేవారు. అలాగే తులసి మొక్కలని ఇళ్ళలో పెట్టి పూజచేసి, ప్రతిరోజు రెండు మూడు ఆకుల్ని తుంచి నోట్లో వేసుకోవాలనుకునేవారు. ఈ ఆచారాల వెనుక కథని వివరిస్తూ ఆయుర్వేద వైద్యులు డాక్టర్ నాతాన్ని వెంకట సుబ్బారావుగారు వేపగాలితో సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి. నూనె, కాయ మలేరియా రాకుండా కాపాడతాయి. మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అందుకనే ప్రతి ఇంట్లోను వేపచెట్టు తప్పకుండా వుండాలని పెద్దవాళ్ళు అంటుంటారు. వేపవ్రేళ్ళు బావి లోకివస్తే ఆ నీరు చాలా శ్రేష్టం.

అలాగే తులసి. తులసి ఆకు కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. స్థూలాన్ని తగ్గిస్తుంది. నిమ్ము తగ్గిస్తుంది. ఇన్ని ఉప యోగాలు తులసి ఆకుతింటే వున్నాయి కాబట్టి వాటిని ప్రతి ఇంట్లోను పెంచుతున్నారు. తులసి మొక్కలమీదనుంచి వీచేగాలి చాలా శ్రేష్టమైనది. అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా కాపాడుతుంది. అందుకే దొడ్డి గుమ్మంలో తులసి మొక్కల్ని వుంచుతారు. తర్వాత యిదివరలో ఆడవాళ్ళు మడికట్టుకుని వంట చేస్తుండేవారు. తడి చేతులు, తడికాళ్ళు, తడి బట్టలు కట్టుకునివుండేవాళ్ళ వంట్లో నిమ్ము చేరడానికి అవకాశం వుంది. తులసి ఆకులు తింటే ఆ నిమ్ముని అరికట్టవచ్చు.

అందుకని ప్రతిరోజూ తులసి ఆకుల్ని తినడం ఎంతో శ్రేయస్కరం. చనిపోయేముందు తులసి తీర్థం పోయమంటారు... ఎందుకనంటారా? కఫంతో ప్రాణంపోయే పరిస్థితులుంటే తులసి తీర్థం పోయగానే కఫం తొలగి మనిషికి ప్రాణాపాయం తప్పవచ్చు... తర్వాత ఉసిరి, అరటి నీడలు అంటువ్యాధుల్ని అరికడతాయి. అందుకని కార్తీకమాసంలో వనసమారాధనలంటూ ఆ చెట్ల

క్రిందకి చేరతారు. వర్షాకాలం రావడంతో ఆ సమయంలో అంటువ్యాధులు ప్రబలడానికి అవకాశముంది. ఇంక కరివేపాకు విషయానికొద్దాం.

ఈ ఆకు మనం కూరలు, మొదలైనవాటిల్లో వేసుకోవడంలో వుద్దేశ్యం కేవలం సువాసనకోసమే కాదు. కరివేపాకు జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. కడుపులో మంట, నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అల్సర్‌కి పూర్తి వ్యతిరేకి. కొత్తిమీర లక్షణాలు కూడా ఇవే! అందుకే ఈ రెంటినీ మనం నిత్యం వుపయోగిస్తుంటాం అన్నారు.

"సీతాఫలం తింటే జబ్బు చేస్తుందా?"

"సీజనల్ ఫ్రూట్స్ అన్నీ ఆ సీజన్లో తినడం ఎంతో వుపయోగకరం. శీతాకాలం ప్రారంభంలో కడుపులో నులి పురుగులు మొదలయినవి పడడానికి అవకాశముంది. సరిగ్గా ఆ సమయంలో సీతాఫలాలొస్తాయి. సీతాఫలాలు తింటే ఆ పురుగులు పోతాయి. సీతాఫలాలు కడుపులోని క్రిముల్ని బయటికి నెట్టి వేస్తుంటే మనం ఏమనుకుంటాం. సీతాఫలాలు తినడంవల్ల ఈ పురుగులు పడ్డాయనుకుంటుంటాం. కాబట్టి శీతాకాల ప్రారంభంలో సీతాఫలాలు తినడం వల్ల మంచేగాని చెడు జరగదు. సీతాఫలానికి జ్వరాల్ని తగ్గించే గుణం వుంది. సీతాఫల గింజల్ని మెత్తగా రుబ్బి తలకి పట్టించి వెంటనే శుభ్రంగా తలస్నానం చేస్తే పేలుపోతాయి."

మిగతా సీజనల్ ఫ్రూట్స్ వుపయోగాలు?

బెల్లపు చెరుకు రసానికి వేడిని తగ్గించే గుణం వుంది. అంతేకాకుండా శరీరబలాన్ని పెంచి, వీర్య వృద్ధి చేస్తుంది. అలాగే వేసవికాలంలో వచ్చే కాయలు దాహాన్ని తీరుస్తాయి. మామిడిపండ్లు శరీరానికి పుష్టినిస్తాయి. వేసవి కాలంలో శరీరం బాగా అలసిపోతుంటుంది. అందుకని ఆ కాలంలో మామిడి పళ్ళు తిన డం బలవర్ధకం. సంవత్సరంలో ఒక్కసారైనా నేరేడు పళ్ళు తినాలి అని పెద్ద వాళ్ళు అనడం మీరు వినే వుంటారు. ఎందుకనంటారు? నేరేడు రసంలో చిన్న చిన్న ఇనుప ముక్కల్ని వేసి చూడండి. అవి పొడర్‌గా మారిపోతాయి. అంటే నేరేడు రసం ఎట్లాంటిదాన్నయినా జీర్ణం చేసేయగలవన్నమాట.

"ఇనుముకు సంబంధించిన పదార్థాలు. వెంట్రుకలు, గోళ్ళు లాంటివి జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోతుంటాయి. అట్లాంటివన్నీ నేరేడు రసంతో జీర్ణమై పోతాయి. అందుకనే సంవత్సరంలో ఒక్కసారైనా అందరూ నేరేడు పళ్ళు తినాలంటారు." బడలిక, శరీరంలో వేడి, మంట, గొంతు జబ్బులు, కడుపులో క్రిములు, ఉబ్బసం, విరేచనాలు, కళ్ళెతో కూడిన దగ్గు, అరుచి, ఆకలి లేకపోవడాన్ని పోగొడుతుంది. నేరేడి పళ్ళు తియ్యటివైనా డయాబెటిస్ రోగులకు మంచివి."

ద్రాక్షపళ్ళు : వంట్లో బాగుండనప్పుడు ఈ పళ్ళని బాగా తినిపిస్తుంటారు. సుమారు వందేళ్ళ క్రితం లాంబే అనే డాక్టరు ఇంగ్లండ్‌లో ఒక కాన్సర్ రోగికి ఈ ద్రాక్షతోనే చికిత్స జరిపాడంటే ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది. ఉబ్బసం వ్యాధి నిర్మూలనకి యిది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ద్రాక్షలో గ్లూకోజ్ 15 నుంచి 25 శాతం వరకు వుండడంతో శరీరానికి తగిన వేడి, శక్తి లభిస్తుంది. పిల్లలకు ద్రాక్షరసం యివ్వడంవల్ల వాళ్ళలో చురుకుదనం పెరిగి, ఆరోగ్యవంతులుగా ఎదగడానికి అవకాశముంది. ద్రాక్షలో ఎక్కువగా నీరు, పొటాషియమ్ సాల్ట్ వుండడంవల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్న వాళ్ళకి మేలు చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి రోజుకి 350 గ్రాముల ద్రాక్షను తీసుకుంటే కావలసిన ఫలితాల్ని సాధించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆపిల్ : ఆపిల్ పండును తొక్కతోపాటు తింటే విటమిన్-సి బాగా లభ్యమవుతుంది. ఆపిల్ జ్యూస్‌ని భోజనానికి ఒక అరగంట ముందుగాని, నిద్రకుపక్రమించబోయేముందుగాని తీసుకుంటే మంచిది. బాగా తలనొప్పితో బాధపడేవారు రోజూ పరగడుపున కొద్దిగా ఉప్పు రాసుకుని ఆపిల్ ముక్కల్ని గనకతింటే మంచి ఫలితాల్నిస్తాయి. ఆపిల్ పండులోని ఇనుము, ఫాస్ఫరస్‌లు ఎనీమియా తగ్గడానికి తోడ్పడతాయి. ఆపిల్ పండుని తినడంవల్ల గుండె జబ్బులు చాలావరకూ రావని ప్రాచీన కాలం నుంచి నమ్మకముంది. ప్రతి భోజనం తర్వాత ఆపిల్‌ని తింటే, పేస్టు-బ్రష్ చేయని దంత శుభ్రతన్ని యిది చేస్తుందంటే ఆశ్చర్యంగా వుంది కదూ? ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 7,500 రకాల ఆపిల్ పళ్ళున్నాయి.

అరటిపండు : ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మొదలైనవెన్నో కలిగివున్న ఒక మోస్తరు అరటిపండుని తింటే 100 కేలరీల శక్తిని పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా అరటిపండుని పాలతో తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పౌష్టికాహారం లభిస్తుంది. అల్సర్ వున్నవాళ్ళకి అరటిపండు మంచిది. విరేచనాలు బాగా అవుతున్నప్పుడు కొద్దిపాటి ఉప్పుతో అరటిపండుని తిన్నట్లయితే ఆ వ్యక్తికి రిలీఫ్ వుంటుంది. ప్రోటీన్లు, ఉప్పు తక్కువ శాతంలోను, కార్బొహైడ్రేట్లు అరటి పండులో ఎక్కువగా వున్నాయి కాబట్టి మూత్రపిండాల సమస్యలున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. అయితే మూత్రపిండాలు పూర్తిగా పాడైనవాళ్ళు అరటిపండుని తినకుండా వుంటేనే మంచిది. ఎందుకంటే పొటాషియమ్ ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి. అరటిపళ్ళని ఎప్పుడూ ఫ్రిజ్ లో వుంచకూడదు.

దానిమ్మ పండు : తియ్య దానిమ్మ దప్పిక, శరీరంలో మంట, జ్వరం, గుండె జబ్బు, నోటిలో సంబంధించే వ్యాధులు, గొంతులో కలిగే వ్యాధుల్ని నయం చేస్తుంది. విరేచనాలను కడుతుంది. తీపి, పులుపు కలగలిపిన దానిమ్మ ఆకలి పుట్టిస్తుంది. పుల్లటి దానిమ్మ కీళ్ళ నొప్పులు, ఉబ్బసం, కఫాలను పోగొడుతుంది.

మామిడిపండు : గుండెకు మేలు చేస్తుంది. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. శరీర పుష్టి కలిగిస్తుంది. మామిడి పళ్ళలో ఎ, బి, సి, డి విటమిన్లు వున్నాయి.

వెలగపండు : దప్పిక, వెక్కిళ్ళు, వాతపిత్తాల్ని పోగొడుతుంది. గొంతుని శుభ్రపరుస్తుంది. విరేచనాల్ని కడుతుంది. ఉబ్బసం, దగ్గు పోగొడుతుంది.

రేగిపండు : చలవ చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. శుక్రవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. శరీరంలో మంట, రక్తదోషం, దప్పిక, బడలికల్ని హరిస్తుంది.

పనసపండు: పిత్తాన్ని, వాతాన్ని హరిస్తుంది. నీరసాన్ని పోగొడుతుంది. రక్త స్రావాన్ని నిలుపుతుంది. అజీర్ణ రోగికి పనికిరాదు.

ఖర్జూరపండు : శరీరానికి మెరుపుదనాన్నిస్తుంది. గుండెకు మేలుచేస్తుంది. క్షయ, కడుపుబ్బరం, వాంతి, జ్వరం, విరేచనాలు, దప్పిక, దగ్గు, ఉబ్బసం, మూర్ఛల నివారణకి తోడ్పడుతుంది.

నారింజపండు : గుండెకు మేలు చేస్తుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. తేలికగా జీర్ణం కాదు.

కమలాపండు : క్షయ, దప్పిక, వాంతి, గొంతు రోగాలు పోగొడుతుంది. వాత, పిత్తాలను హరిస్తుంది. రక్తానికి సంబంధించిన రోగాలని తగ్గిస్తుంది.

పంపర పనస పండు : చలవ చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని నిలుపుతుంది. క్షయ, ఉబ్బసం, దగ్గు, వెక్కిళ్ళు, తలతిరగడాల్ని పోగొడుతుంది.

ఈతపండు : చలవ చేస్తుంది. వాతపిత్తాల్ని తగ్గిస్తుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది. మంట, జ్వరం, క్షయ, రక్తసంబంధ వ్యాధుల్ని పోగొడుతుంది.

తాటిపండు : పిత్తం, కఫం, రక్తాలను శుక్లాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. తేలికగా జీర్ణం కాదు.

బాదం పండు : వేడి చేస్తుంది. శరీరానికి నునుపుదనాన్నిస్తుంది. శుక్లాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని నిలుపుతుంది. చనుబాలను వృద్ధి చేస్తుంది. నరాల బలహీనతల్ని పోగొడుతుంది.

జామపండు : శుక్లవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది. వాత, పిత్తాలను తగ్గించి కఫాన్ని పెంచుతుంది.

జీడిమామిడి పండు : వేడి చేస్తుంది. రక్తాన్ని వృద్ధిపరుస్తుంది. వాతకఫాలు, కడుపులో ఏర్పడ్డ బల్లి, క్రిములు, వ్రణము, అజీర్ణము, విరేచనాలు, కడుపుబ్బరాల్ని పోగొడుతుంది.

జీడిపప్పు : శరీరానికి నునుపుదనాన్నిస్తుంది. శుక్లవృద్ధిని కలిగిస్తుంది తేలికగా జీర్ణం కాదు.

కొబ్బరికాయలు : చలవ చేస్తుంది. శరీరానికి నునుపుదనాన్ని కలిగిస్తుంది. గుండెకు మేలు. మూత్రాశయాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. తేలికగా జీర్ణం కాదు. ఎండు కొబ్బరికీ ఈ గుణాలే వున్నాయి.

ఉసిరి కాయ : ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. గుండెకి మేలు చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని నిలుపుతుంది. గర్భస్రావం జరగకుండా కాపాడుతుంది. రక్తదోషాన్ని పోగొడుతుంది. యవ్వనాన్ని నిలుపుతుంది. దగ్గు, ఉబ్బసం, క్షయ, దప్పిక, మూత్రవిసర్జనలో మంట, శుక్లనష్టం, దృష్టిమాంద్యాల్ని పోగొడుతుంది. వెంట్రుకలకు మంచిది. ఉసిరికాయలో కాల్షియమ్, 'సి' విటమిన్‌లు ఎక్కువగా వున్నాయి.

దోసపండు : దప్పిక, బడలిక, శరీరంలో మంటలను పోగొడుతుంది. చలవ చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని నిలుపుతుంది.

కొత్తిమీర : కాల్షియమ్, 'ఎ' విటమిన్ ఇందులో ఎక్కువగా వున్నాయి. కళ్ళరోగాలకు మంచిది. మెదడు, ఎముకలు, కండరాలకు మంచిది.

గోంగూర : ఐరన్, కాల్షియమ్ యిందులో సమృద్ధిగా వుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది.

పుదీనా : కాల్షియమ్ దీనిలో ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకని ఎముకల పెరుగుదలకి, జీర్ణశక్తి పెంపొందడానికి తోడ్పడుతుంది. చిన్న ప్రేగులకు అదనపు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆకలి పెంచి అతి మూత్ర వ్యాధిని కంట్రోల్ చేస్తుంది.

మెంతికూర : దీంట్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు అధిక శాతంలో వుంటాయి. నడుము నొప్పి, కీళ్ళనొప్పి, అజీర్ణాల్ని తగ్గిస్తుంది.

బీట్‌రూట్ : దీంట్లో కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెర, కొద్దిగా ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వులు వున్నాయి. పైల్స్‌వున్నవాళ్ళకి మంచిది. తలపై చుండ్రుని బీట్‌రూట్ పోగొడుతుంది. బీట్‌రూట్ నీళ్ళతో రోజూ రాత్రిపూట తలమీద మర్దన చేస్తే చుండ్రు తగ్గవచ్చు.

క్యాబేజి : ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు దీంట్లో ఎక్కువ. క్యాబేజి ఎక్కువగా తింటే థైరాయిడ్ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముంది. క్రొవ్వు పెరుగుదలని అదుపు చేస్తుంది. రక్తకణాలకి మంచిది.

ములక్కాడ : దీంట్లో ఎక్రోటిన్, కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్-సి లు వున్నాయి. ములక్కాడ యాంటీ బాక్టీరియల్ కావడంవల్ల గొంతు, గుండె, చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లని అదుపు చేస్తుంది. లైంగిక సామర్థ్యం పెంచుతుంది. ములక్కాడల సూప్‌ని ఆస్తమా, క్షయ వున్నవాళ్ళు త్రాగడం మంచిది.

పాలకూర : దీంట్లో విటమిన్-సి ఎక్కువ. డయాబెటిస్ తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. దీంట్లో వున్న కాల్షియమ్ ఎముకలకు గట్టితనాన్నిస్తుంది. కండరాలకు సేద తీరుస్తుంది.

చుక్కకూర : నిద్ర బాగా పట్టేట్లు చేస్తుంది. రక్తశుద్ధితోపాటు పెద్ద ప్రేగులకు, మెదడుకి మంచి చేస్తుంది. ఈ ఆకుకూరలో బి, సి, డి విటమిన్‌లు, కాల్షియం వున్నాయి. మొలలు, సవాయి, గనేరియా వ్యాధులను తగ్గించడానికి ఈ కూర తోడ్పడుతుంది.

జీర్ణకోశ జబ్బులు

- ★ అకలేషియా ఆఫ్ ది కార్డియా
- ★ యాసిడ్ రెగ్యర్జిటేషన్
- ★ యానల్ ఇరిటేషన్
- ★ అపెండిసైటిస్
- ★ కాన్సర్ ఆఫ్ బవెల్
- ★ సిర్రోసిస్ ఆఫ్ ది లివర్
- ★ సీలియక్ డిసీజ్
- ★ కొలైటిస్
- ★ అల్సరేటివ్ కోలాన్
- ★ ఇనాక్టివ్ కాన్స్టిపేషన్
- ★ సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్
- ★ డైవర్టిక్యులర్ డిసీజ్ ఆఫ్ ది కోలాన్
- ★ డియోడినల్ అల్సర్
- ★ డిసెంట్రి
- ★ ఫీకల్ ఇన్ఫెక్షన్
- ★ ఫిస్ట్యులా
- ★ గాల్స్టోన్స్
- ★ గాస్ట్రిక్ అల్సర్
- ★ గాస్ట్రైటిస్
- ★ గాస్ట్రో ఎంటిరైటిస్
- ★ జియార్డియాసిస్
- ★ హెర్నియా
- ★ హిక్కప్స్
- ★ ఇలియాటిస్ రీజనల్
- ★ జాండిస్
- ★ మీసెంట్రిక్ అడినైటిస్
- ★ నోటి కాన్సర్
- ★ ఈసోఫాగైటిస్
- ★ ఈసోఫాగస్ కాన్సర్
- ★ స్ట్రిక్చర్ ఆఫ్ పాంక్రియాజ్
- ★ పెరిటోనైటిస్
- ★ పైల్స్
- ★ పాలిప్స్ ఆఫ్ కొలాన్
- ★ ప్రాక్టైటిస్
- ★ పైలోరిక్ స్టినోసిస్
- ★ రెక్టాల్ ప్రొలాప్స్
- ★ సలివరి గ్లాండ్స్ ఇన్ఫెక్షన్
- ★ టేప్వార్మ్స్
- ★ కాన్సర్

సాంకేతిక పదాలు – అర్థాలు

పెరిస్టాలిటిక్ మూవ్‌మెంట్ : ఆహారనాళంలో ఆహార పదార్థాల కదలికకి అసంకల్పితంగా పైనున్న కండరాలు ముడుచుకుని ముందుకు నెట్టడం.

మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ : ఆహార నాళాన్ని లోపలివైపు కప్పి వుంచే జిగురు పొర.

అల్సర్ : ఈ పొర లోపంతో చీలికలేర్పడడం.

స్ట్రిక్చర్ : ఆహారనాళం ముడుచుకుని లోపల అతుక్కుపోతుంది.

ఎసిడిటి : జఠరాశయంలో ఆహారం జీర్ణమవడానికి యాసిడ్ మామూలుగా వుత్పత్తి అవుతుంటుంది. ఆ వుత్పత్తి మోతాదుని మించిపోతే ఎసిడిటి. యాసిడ్ అధికమైతే మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌ని కరిగించి అల్సర్లు ఏర్పడేట్లు చేస్తుంది.

గాస్ట్రిక్‌ట్రబుల్ : ఆహార నాళంలో ఏర్పడే ట్రబుల్ వాయువులు ఎక్కువగా వుత్పత్తి అయ్యి వుక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటాయి.

జాండిస్ : పచ్చకామెర్లు. లివర్ వ్యాధికి గురైనప్పుడు రక్తంలో బిలిరుబినిన్ అనే జీవరసాయనం మోతాదు ఎక్కువై యీ వ్యాధి వస్తుంది.

పాలిప్ : పెద్దప్రేగుల మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ నుండి మాంసపు ముద్దలులా పెరిగి, పొడుచుకొచ్చే బాగాలు.

అమీబియాసిస్ : పెద్దప్రేగుల గోడలలో యంటమీబా అనే సూక్ష్మక్రిములతో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్.

పాంక్రియాటైటిస్ : పాంక్రియాజ్‌కి వచ్చే ఇన్‌ఫ్లమేషన్.

ఎండోస్కోప్ : శస్త్రి చికిత్స చేయకుండా ఆహార నాళంలోకి చూడగలిగే ఫైబర్ ఆప్టిక్ పరికరం.

కొలనోస్కోప్ : రెక్టమ్, పెద్దప్రేగులలోకి శస్త్రి చికిత్స చేయకుండా చూడగలిగే పరికరం.

ఇ.ఆర్.సి.పి. : ప్రత్యేక ఎండోస్కోప్. దీని సాయంతో లివర్, గాల్‌బ్లాడర్, పాంక్రియాజ్ లోపలి భాగాల్ని చూడవచ్చు.

అపెండిసైటిస్ : అపెండిక్స్‌కి వచ్చే ఇన్‌ఫ్లమేషన్.

ఇర్రిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ : ఎక్కువసార్లు నీళ్ళ విరేచనాలవుతూ కడుపులో నొప్పి వస్తుంటుంది గాని సాధారణంగా ఇన్‌ఫెక్షన్ వుండదు.

హెపిటైటిస్ : హెపిటైటిస్ ఎ, బి వైరస్‌ల వల్ల లివర్‌కి కలిగే ఇన్‌ఫ్లమేషన్.
సిర్రోసిస్ : లివర్‌లోని కణజాలం కుంచించుకుపోయి గట్టిపడడం.
కోలిసిస్టయిటిస్ : గాల్‌బ్లాడర్ ఇన్‌ఫ్లేమ్ కావడం.
అల్సరేటివ్ కొలైటిస్ : పెద్దప్రేవులలో అల్సర్లు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్.
అచలేషియా ఆఫ్ ది కార్డియా : ఈసోఫాగస్‌లో అడ్డం పడడం.
యాసిడ్ రెగర్జిటేషన్ : జఠరాశయంలోని ఆమ్లము పైకి ఈసోఫాగస్‌లోకి తన్నుకు రావడం.
సిస్టిక్‌ఫైబ్రోసిస్ : శరీర అవయవాల్లో ఫైబ్రస్ కణజాలం అధికమై, వాటి పనితనం చెడిపోవడం.
డైవర్టిక్యులర్ డిసీజ్ ఆఫ్ ది కోలాన్ : పెద్దప్రేగుల గోడలలోని ఓ సెగ్మెంట్ ముందుకు పొడుచుకు రావడం.
ఫిస్ట్యులా : గుదము నుంచి బయటికి తిత్తిలా ఏర్పడి, చీము మలము రావడం.
గాల్‌స్టోన్స్ : గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏర్పడే రాళ్ళు.
జియార్డియాసిస్ : పెద్ద ప్రేగులలో సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా వచ్చే ఓ ఇన్‌ఫెక్షన్.
హెర్నియా : కడుపు కండరాలు బలహీనమవడంతో లోపలి భాగాలు పొడుచుకు రావడం.
హిక్కప్స్ : ఎక్కిళ్ళు
పెరిటోనైటిస్ : ఆహార నాళాన్ని కప్పి వుంచే పీచు పొర ఇన్‌ఫ్లేమ్ అవ్వడం.
ఇన్‌ఫ్లమేషన్ : ఏదైనా ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగితే దానినెదుర్కోవడానికి కణజాలాల్లో కలిగే ప్రతిస్పందన.
ప్రొక్టైటిస్ : రెక్టమ్ ఇన్‌ఫ్లేమ్ అవ్వడం.
పైలోరిక్ స్టినోసిస్ : జఠరాశయంలోని క్రింది భాగం పైలోరస్ ముడుచుకోవడం.
రెక్టల్ ప్రొలాప్స్ : రెక్టమ్, యానస్ ద్వారా గొట్టంలా బయటకు పొడుచుకు రావడం.
న్యూట్రిషన్ : పోషకాహారం.
బేలన్స్‌డ్ డయిట్ : సమతులాహారం.
మాల్‌న్యూట్రిషన్ : పోషకాహార లోపం.

పాఠకులకు మనవి

ఇంకా మీకేమైనా సందేహాలుంటే ఈ నిపుణుల్ని సంప్రదించాల్సిన చిరునామాలు -

★ డా॥ డి. నాగేశ్వరరెడ్డి, గాస్ట్రో ఎంటెరాలజిస్ట్, పంజాగుట్ట, హైద్రాబాద్.

★ డా॥ కె. శివప్రసాదరావు, రాజాగారి కోట, నరసరావుపేట, గుంటూరు జిల్లా.

★ డా॥ సి.వి. స్వామి, హోమియో వైద్యులు, కుమార్ థియేటర్ ప్రక్కన, కాచిగూడ, హైద్రాబాద్.

★ డా॥ టి. కృష్ణమూర్తి, సూపరింటెండెంట్, ప్రభుత్వ ప్రకృతి చికిత్సాలయం, అమీర్‌పేట, హైద్రాబాద్.

★ శ్రీ ఎమ్. వెంకటరెడ్డి, డైరెక్టర్, వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థ, మోండా మార్కెట్ వీధి, క్లాక్ టవర్ దగ్గర, సికింద్రాబాద్.

★ డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, చీఫ్ సూపరింటెండెంట్, ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద మందుల తయారీ సంస్థ, హైద్రాబాద్ -252.

ఇంకా ఈ పుస్తకంలో ఏ వివరాలు వుంటే మరింత వుపయోగంగా వుంటుందో మీ సూచనల్ని, సలహాలని మాకు వ్రాయండి.

పల్లవి పబ్లికేషన్స్,
కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ-2.